











MEVSİM MEYVELERİ VE SEBZELERİ

Her sebze ve meyve farklı hava koşullarında yetişir. Kışın, seralarda yetiştirilen yaz sebze ve meyvelerini de pazarda görüyoruz. Ancak **sağlıklı olan, sebze ve meyveleri, yetiştiği mevsimde tüketmemizdir.**

Sonbahar geldi, hava soğumaya başladı. Sağlığımız için vücudumuzu kış mevsimine hazırlayacak sebze ve meyveler tüketmeliyiz.

SONBAHAR MEYVELERİ








							
ayva	nar	elma	armut	incir	mandalina	üzüm	kestane

SONBAHAR SEBZELERİ

							
domates	patlıcan	pirasa	kereviz	havuç	kamabakar	ispanak	lahana

Kış geldi, hava iyice soğudu. Vücudumuzu ısıtacak, hastalıklardan korunmamızı sağlayacak mevsim sebze ve meyvelerine ihtiyacımız var.

KIŞ MEYVELERİ

						
elma	mandalina	portakal	greycfurt	nar	kiwi	kestane

KIŞ SEBZELERİ

							
pazı	ispanak	havuç	kereviz	turp	lahana	brokoli	bal kabağı











İlkbahar geldi, hava ısınmaya başladı. Yorgunluk, hâlsizlik gibi sağlık sorunları yaşamamak için mevsim sebze ve meyvelerini tüketmeliyiz.

İLKBAHAR MEYVELERİ

						
elma	limon	çilek	çağla	erik	dut	kiraz

İLKBAHAR SEBZELERİ










							
havuç	enginar	bakla	patlıcan	kabak	barbunya	domates	bezelye

Yaz geldi, hava iyice ısındı. Mevsim sebze ve meyvelerini tüketmemiz vücudumuzun su ihtiyacını karşılamamıza yardımcı olacaktır.

YAZ MEYVELERİ

								
kiraz	kayısı	erik	kavun	karpuz	üzüm	dut	incir	şeftali

YAZ SEBZELERİ

								
patlıcan	taze fasulye	kırmızı biber	dolmalık biber	bamya	mısır	kabak	salatalık	domates

Seralarda yetiştirilen sebze ve meyveler yerine bunları mevsiminde satın almalıyız. Kurutarak, dondurarak veya konserve, salça, tarhana, reçel, turşu yaparak diğer mevsimlerde de tüketebiliriz. Böylece daha sağlıklı besleniriz. Üstelik mevsiminde aldığımız sebze ve meyveler daha ucuz oluyor.



MEVSİM MEYVELERİ VE SEBZELERİ DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına " D ",yanlış olanların başına ise " Y " yazınız.

- () Havuç,lahana ,turp kış mevsimi sebzeleridir.
- () Seralarda yetişen sebze ve meyveler çok sağlıklıdır.
- () Havaların iyice ısındığı yaz mevsiminde vücudun kaybettiği su ihtiyacını karşılayan meyveler tüketmeliyiz.
- () Seralarda yetiştirilen sebze ve meyveler yerine bunları mevsiminde satın almalıyız.
- () Seralardan aldığımız sebze ve meyveler ucuz oluyor.
- () Kivi,portakal,greyfurt ilkbahar mevsimi meyveleridir.
- () Elma ve nar hem hem sonbahar hem de kış meyvesidir.

Aşağıdaki ifadelerde boş bırakılan noktalı yerleri uygun sözcüklerle doldurunuz.

patlıcan

mevsimlerde

seralarda

kabak

ilkbahar

mevsiminde

- Sebze ve meyveleri kurutarak, dondurarak veya konserve, salça, tarhana, reçel, turşu yaparak diğer de tüketebiliriz.
- ve hem ilkbahar hem de yaz mevsimi sebzeleridir.
- Erik,çağla ve çilekmevsimi meyveleridir.
- Sağlıklı olanıyetişen değil,..... yetişen sebze ve meyveleri tüketmektir.

Aşağıda sorularda doğru olan seçeneği işaretleyiniz.

1) Aşağıdaki açıklamalardan hangisi doğrudur?

- A)** Konserve, salça, turşu gibi besinler sağlığa zararlıdır.
- B)** Seralarda yetiştirilen sebze ve meyveler daha lezzetlidir ve vücudumuz için daha yararlıdır.
- C)** Mevsimine uygun sebze ve meyveler kurutulularak diğer mevsimlerde tüketilebilir.

2) • Kiraz, kayısı, şeftali ilkbahar mevsiminin meyveleridir.

- Semizotu, bamyası, mısır yaz mevsiminin sebzeleridir.
- Bezelye, brokoli, bakla kış mevsiminin sebzeleridir.

Yukarıdaki açıklamalardan kaç tanesi doğrudur?

A) 1

B) 2

C) 3