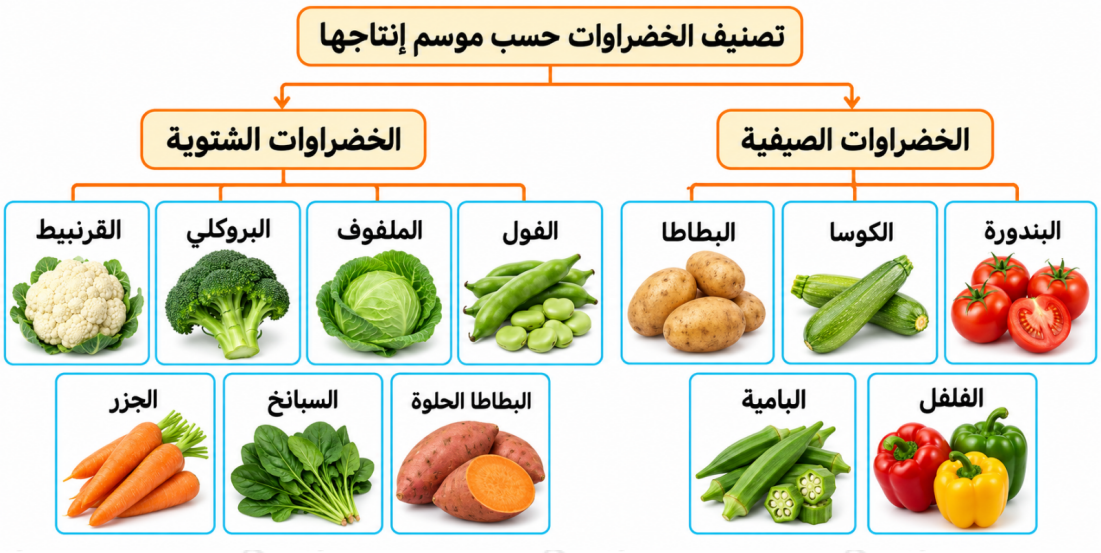
الخضراوات والفواكه الموسمية

الخضراوات

الخضراوات: نباتات عشبية حولية تُستخدم جزئيًّا أو كاملة في الأكل، وتعد من أهم مجموعات الغذاء الصحي التي يجب الإكثار منها.

تصنيف الخضراوات حسب موسم إنتاجها:

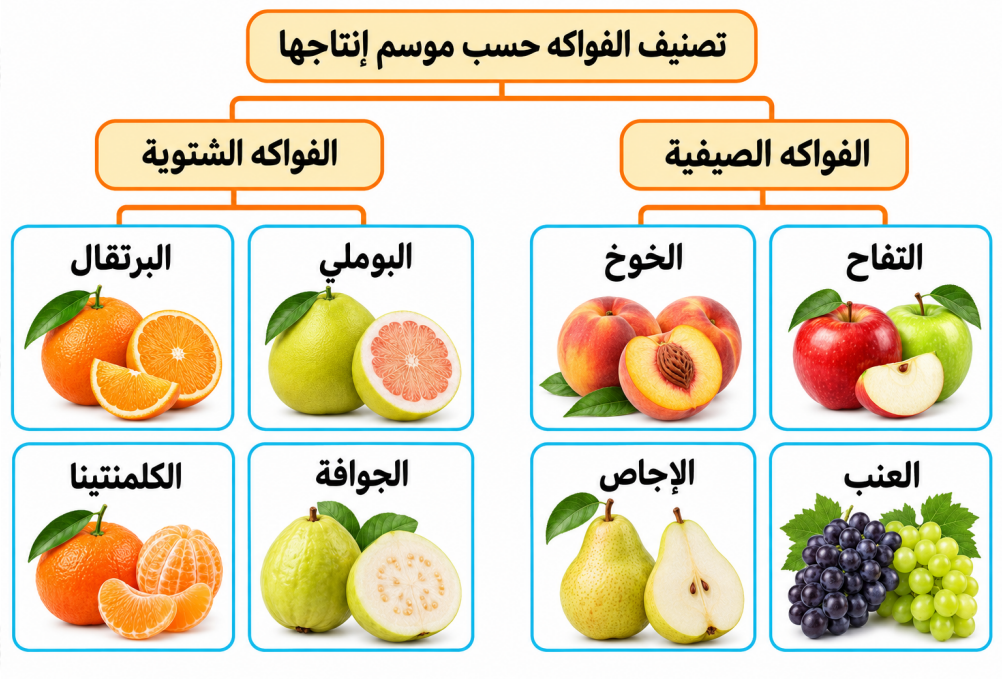


تصنيف الخضراوات حسب موسم إنتاجها:

الفواكه

الفواكه: مجموعة من النباتات المعمّرة تختلف في طبيعة نموّها، ويتميز بعضها بمذاقه الحلو، وبعضها الآخر بمذاقه الحامض.

تصنيف الفواكه حسب موسم إنتاجها:



تصنيف الخضراوات والفواكه حسب الجزء الذي يؤكل منها:

تناول الخضراوات والفواكه مهم جدًّا لصحة الجسم، ويأكلها الأشخاص بطرائق مختلفة، ويختار كل منهم الجزء الذي يحبه منها

