

FRUTTA DI STAGIONE

Mangiare la frutta è molto importante, perché contiene le vitamine e i sali minerali, che ti aiutano a stare in forma e a difenderti dalle malattie.



Non tutti sanno però che è importante consumare la frutta nella sua stagione, perché, seguendo il ritmo della natura, in quel periodo dell'anno quel tipo di frutto è più ricco delle sostanze di cui abbiamo bisogno.

* Collega ogni frutto alla stagione in cui matura. Se hai dei dubbi, confrontati con l'insegnante o con i compagni.



INVERNO

PRIMAVERA

ESTATE

AUTUNNO

