

ΥΓΕΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

&

ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Αυτός ο πίνακας βοηθάει τον καταναλωτή, να επιλέγει κάθε φορά τα βασικότερα φρούτα, στην σωστή εποχή, όταν αυτά είναι καλύτερα από διατροφική άποψη και φθηνότερα.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:

Τον Ιούνιο, είναι προτιμότερο ν' αγοράζουμε βερούκοκα, παρά φράουλες και κεράσια, που, αντίστοιχα, τα μεν τελειώνουν και τα δε μόλις αρχίζουν.



Ενεργοί Πολίτες,
Ενημερωμένοι
Καταναλωτές



ΠΟΙΑ ΦΡΟΥΤΑ και ΠΟΤΕ

ΦΡΟΥΤΑ ΜΕ ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ = ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΑΙΧΜΗΣ
 ΦΡΟΥΤΑ ΜΕ ΜΙΚΡΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ = ΑΡΧΗ ΚΑΙ ΤΕΛΟΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	ΜΑΡΤΙΟΣ	ΑΠΡΙΛΙΟΣ	ΜΑΪΟΣ	ΙΟΥΝΙΟΣ	ΙΟΥΛΙΟΣ	ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ
Αχλάδια							Αχλάδια	ΑΧΛΑΔΙΑ	Αχλάδια	Αχλάδια	Αχλάδια
						Σταφύλια	Σταφύλια	ΣΤΑΦΥΛΙΑ	ΣΤΑΦΥΛΙΑ	Σταφύλια	
				Βερύκοκα	ΒΕΡΥΚΟΚΑ	Βερύκοκα					
					Βύσσινο	ΒΥΣΣΙΝΟ	ΒΥΣΣΙΝΟ				
					Καρπούζι	ΚΑΡΠΟΥΖΙ	Καρπούζι	Καρπούζι			
					Κεράσι	ΚΕΡΑΣΙ	Κεράσι				
ΛΕΜΟΝΙΑ	Λεμόνια	Λεμόνια							Λεμόνια	Λεμόνια	Λεμόνια
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ	ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ									Πορτοκάλια	ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ
					Ροδάκινα	ΡΟΔΑΚΙΝΑ	Ροδάκινα	Ροδάκινα			
					Σύκα	ΣΥΚΑ	Σύκα				
ΜΑΝΤΑΡΙΝΙΑ										Μανταρίνια	ΜΑΝΤΑΡΙΝΙΑ
Μήλα	Μήλα	Μήλα	Μήλα	Μήλα				Μήλα	ΜΗΛΑ	ΜΗΛΑ	Μήλα
			Πεπόνια	Πεπόνια	ΠΕΠΟΝΙΑ	ΠΕΠΟΝΙΑ	Πεπόνια	Πεπόνια			
Σουλτανίνα								Σουλτανίνα	Σουλτανίνα	ΣΟΥΛΤΑΝΙΝΑ	ΣΟΥΛΤΑΝΙΝΑ
Σταφίδα Κορ.								Σταφίδα Κορ.	Σταφίδα Κορ.	ΣΤΑΦΙΔΑ Κορ.	ΣΤΑΦΙΔΑ Κορ.
						Σταφίδα	Σταφίδα Επιτ.	ΣΤΑΦΙΔΑ ΕΠΙΤ.	ΣΤΑΦΙΔΑ ΕΠΙΤ.	Σταφίδα Επιτ.	
			Φράουλες	ΦΡΑΟΥΛΕΣ	Φράουλες						
			Φράουλες Θερμ.	Φράουλες Θερμ.							