



Juga i aprèn amb la Xef Pota Verda!

**CONSTRUEIX EL TEU JOC DE
MEMORY DE FRUITES
I VERDURES DE TARDOR**

**Perquè menjar aliments de
temporada i proximitat
és sa per a tu i pel planeta!**



RAÏM



RAÏM



POMA



POMA



PERA



PERA



MONIATO



MONIATO



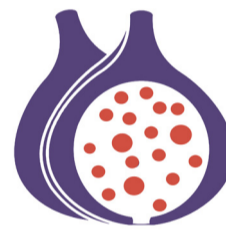
MAGRANA



MAGRANA



FIGA



FIGA



COL



COL



CARXOFA



CARXOFA



CARBASSA



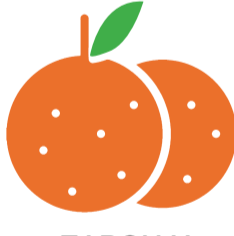
CARBASSA



BRÒQUIL



BRÒQUIL



TARONJA



TARONJA



PASTANAGA



PASTANAGA



MANDARINA



MANDARINA



CASTANYA



CASTANYA



ESPINACS



ESPINACS

FONT: Calendari de temporada de fruites, hortalisses i pesca. Generalitat de Catalunya. <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binari/calendari-productes-temporada.pdf>

Les recomanacions de la Xef Pota Verda

- ✓ Sempre que puguis menja aliments frescos de proximitat i temporada!
- ✓ Menja més vegetals, llegums, fruites, fruita seca i cereals integrals, i menja menys dolços, ultraprocessats i proteïna d'origen animal.
- ✓ Redueix embolcalls, plàstics i reutilitza tant com puguis.
- ✓ Mou-te i fes una mica d'exercici cada dia.
- ✓ Menja en companyia.
- ✓ Reconnecta't amb la natura.

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai









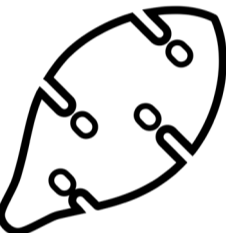
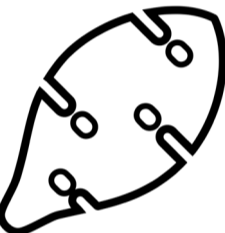


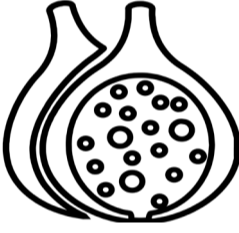
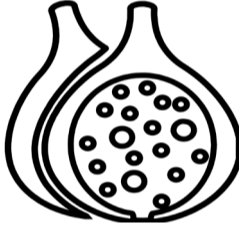








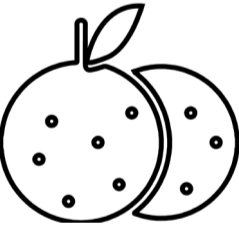
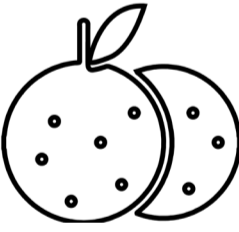
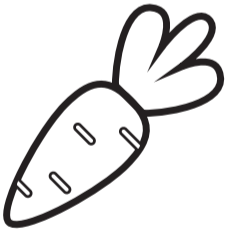
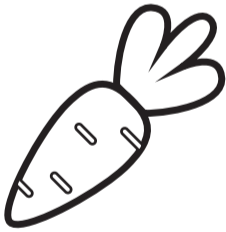


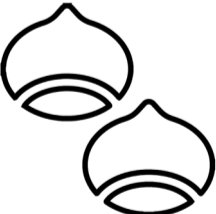
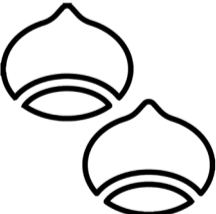




Juga i aprèn amb la Xef Pota Verda!

CONSTRUEIX EL TEU JOC DE MEMORY DE FRUITES I VERDURES DE TARDOR

Perquè menjar aliments de temporada i proximitat és sa per a tu i pel planeta!



 RAÏM	 RAÏM	 POMA	 POMA	 PERA	 PERA
 MONIATO	 MONIATO	 MAGRANA	 MAGRANA	 FIGA	 FIGA
 COL	 COL	 CARXOFA	 CARXOFA	 CARBASSA	 CARBASSA
 BRÒQUIL	 BRÒQUIL	 TARONJA	 TARONJA	 PASTANAGA	 PASTANAGA
 MANDARINA	 MANDARINA	 CASTANYA	 CASTANYA	 ESPINACS	 ESPINACS

FONT: Calendari de temporada de fruites, hortalisses i pesca. Generalitat de Catalunya. <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binari/calendari-productes-temporada.pdf>

Les recomanacions de la Xef Pota Verda

- ✓ Sempre que puguis menja aliments frescos de proximitat i temporada!
- ✓ Menja més vegetals, llegums, fruites, fruita seca i cereals integrals, i menja menys dolços, ultraprocessats i proteïna d'origen animal.
- ✓ Redueix embolcalls, plàstics i reutilitza tant com puguis.
- ✓ Mou-te i fes una mica d'exercici cada dia.
- ✓ Menja en companyia.
- ✓ Reconnecta't amb la natura.

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

