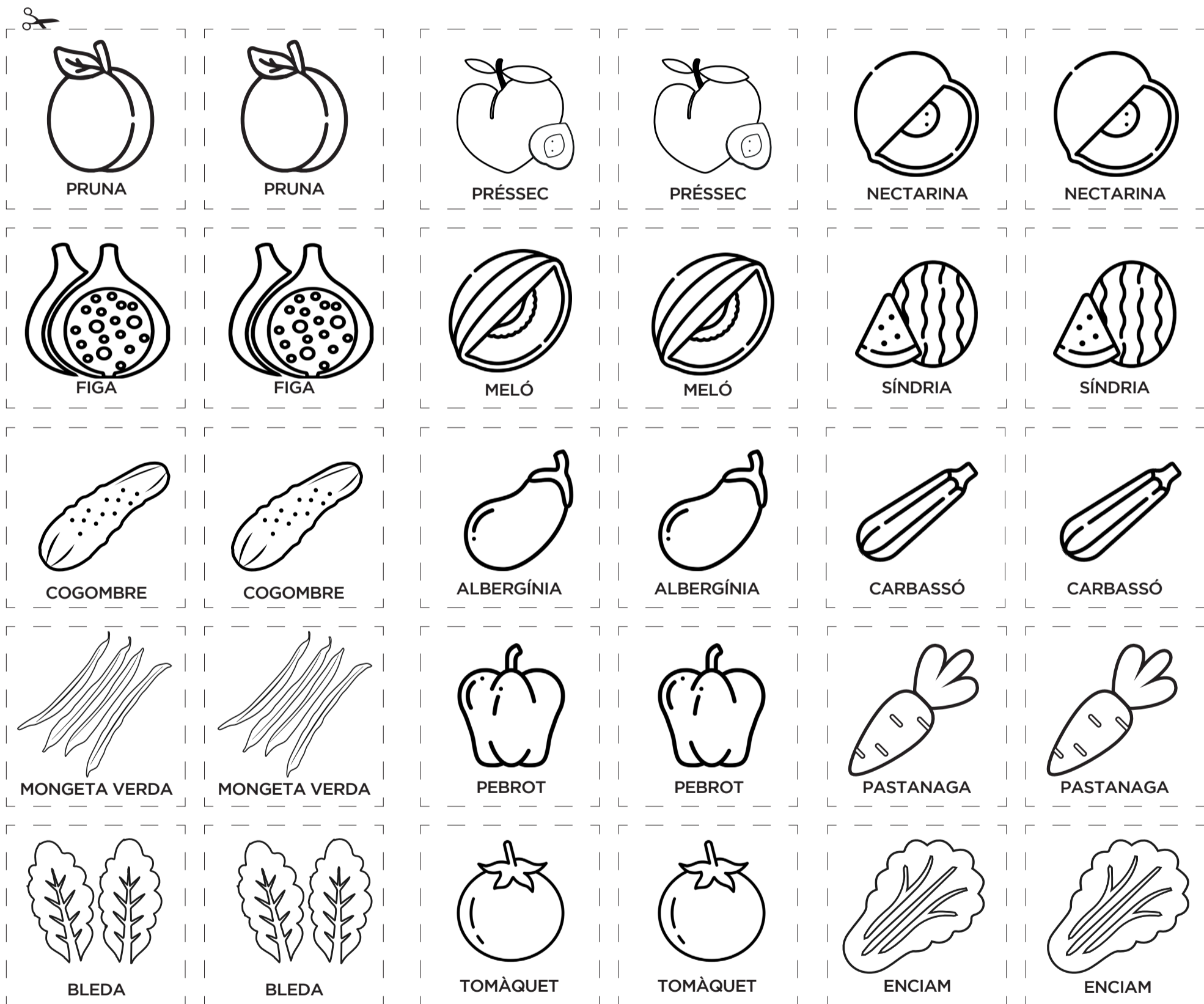




# Juga i aprèn amb la Xef Pota Verda!

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

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



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-binaris/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

