

### Επιλέγω εποχικά φρούτα και λαχανικά!

- ✓ Η αποστολή έχει διάρκεια 4 εβδομάδων.
- ✓ Τοποθετήστε τον οδηγό με την εποχικότητα σε εμφανές σημείο στην κουζίνα.
- ✓ Σε κάθε αγορά φρούτων και λαχανικών σημειώνετε στον πίνακα (με τη βοήθεια του οδηγού εποχικότητας) το σύνολο των ειδών που αγοράσατε και πόσα από αυτά είναι εποχικά.
- ✓ Κάθε εβδομάδα θα πρέπει να βελτιώνεται η αναλογία εποχικών – μη εποχικών προϊόντων. Προσπαθήστε να προτιμάτε ολοένα και περισσότερα εποχικά προϊόντα.
- ✓ Την τελευταία εβδομάδα στον προγραμματισμό της αγοράς φρούτων και λαχανικών, συμβουλευτείτε από πριν τον οδηγό με σκοπό η αναλογία των εποχικών να ανέρχεται σε ποσοστό τουλάχιστον 80% .
- ✓ Κατά την ολοκλήρωση της αποστολής, θα δημιουργήσετε τον δικό σας εποχικό πίνακα με τα φρούτα και λαχανικά που καταναλώνετε και χρησιμοποιείτε!

Καλή επιτυχία!

	Σύνολο	Εποχικά	Μη εποχικά
1 <sup>η</sup> εβδομάδα			
2 <sup>η</sup> εβδομάδα			
3 <sup>η</sup> εβδομάδα			
4 <sup>η</sup> εβδομάδα			