



**Magiczny
Kraków**

Światowy Dzień Owoców i Warzyw

2022-02-14

Światowy Dzień Owoców i Warzyw obchodzony jest na świecie 18 października, jednak, aby zachować zdrowie i witalność powinniśmy jeść je codziennie.

Obok aktywności fizycznej, zajmują najważniejsze miejsce w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Warzywa i owoce to podstawa zbilansowanej diety i wsparcie prawidłowego funkcjonowania organizmu. Stanowią źródło wielu witamin i składników mineralnych, można je spożywać na surowo, gotowane, mrożone, a także w postaci przetworów.