مسرد المفاهيم والمصطلحات

الخضراوات والفواكه الموسمية

الخضراوات: نباتات عشبية حولية تُستخدم جزئيًّا أو كاملة في الأكل، وتعد من أهم مجموعات الغذاء الصحي التي يجب الإكثار منها.

الفواكه: مجموعة من النباتات المعمّرة تختلف في طبيعة نموّها، ويتميز بعضها بمذاقه الحلو، وبعضها الآخر بمذاقه الحامض.