

# **Dzień owoców i warzyw**

18 października obchodzimy Światowy Dzień Owoców i Warzyw. Święto ma na celu podniesienie świadomości społecznej co do znaczenia spożywania owoców i warzyw dla lepszego zdrowia. Nie tak dawno na naszych stołach królowały warzywa i postaci zdrowych dodatków do kanapek, dziś na pierwszym planie były o nas owoce z których przygotowaliśmy smaczne i zdrowe sałatki owocowe.