

Sağlım için Bilinçli Tüketirim

05.07.2024 • • Hayat Bilgisi 3

Aile büyüklerinizle birlikte alışveriş yaparken nelere dikkat ediyorsunuz? Anlatınız.

** **Alışveriş yaparken sebze ve meyve aldığımızda mevsime dikkat ederiz. Taze ve mevsiminde alınan sebze ve meyveler daha sağlıklı ve daha ucuzdur.

Balık alırken de balığın en bol olduğu mevsimde, rengine ve parlaklığına bakarak alırız. Eğer balığın gözleri parlak ve kırmızı renkli bir boyun ¸evresi varsa o taze anlamındadır.

Ekmeği fırından, sebze ve meyveyi pazardan, balığı balık¸idan almamızdır.

Bakkaldan süt, ekmek, su, tuz gibi ürünler alırız. ürünlerin son kullanma tarihine dikkat etmeli ve tarihi ge¸miş ürünler almamamızdır. Gazlı i¸ekler, cipsler, şekerlemelerden uzak durmalıyız.

Beyaz eşya alırken ¸alışıp ¸alışmadığına ve TSE ve garanti belgelilerini almayı ihmal etmemeliyiz. Yerli markaları tercih etmeliyiz. Yerli markaların servis olanağı zengindir. Bozulduğunda mağdur olmamak i¸in servisi olmayan, garantisiz ürün almamamızdır.

Süt alırken son kullanma tarihine dikkat etmeliyiz. Pastörize edilmiş olmasına dikkat etmeliyiz. Sütü kutusu a¸ıldıktan sonra bir gün i¸inde hemen tüketmeliyiz. Kutunun yırtık olmaması gereklidir.

Ekmeği fırından almamızdır. Taze olmalı. ¸ok sıcak ekmek midemize zararlıdır.

Ay¸eği yağı alırken de son kullanma tarihine bakarız.

TSE nedir? => Tük Standartları Enstitüsü Damgası kırmızı ¸en i¸inde TSE yazar. Bir ürünün kaliteli olduğunu TSE damgası ile anlarız. ¸bu kurum kalite kontrolü yapar.

Garanti Belgesi: Bozulduğunda ilk 2 yıl ücretsiz tamir yani servis imkanı verir.