Sağlığım için Bilinçli Tüketirim

05.07.2024 • • Hayat Bilgisi 3

<h1>Aile büyüklerinizle birlikte alışveriş yaparken nelere dikkat ediyorsunuz? Anlatınız.</h1> <h2> Alışveriş yaparken sebze ve meyve aldığımızda mevsime dikkat ederiz. Taze ve mevsiminde alınan sebze ve meyveler daha sağlıklı ve daha ucuzdur.</h2> <h2>Balık alırken de balığın en bol olduğu mevsimde, rengine ve parlaklığına bakarak alırız. Eğer balığın gözleri parlak ve kırmızı renkli bir boyun çevresi varsa o taze anlamındadır.</h2> <h2>Ekmeği fırından, sebze ve meyveyi pazardan, balığı balıkçıdan almalıyız.</h2> <h2>Bakkaldan süt, ekmek, su, tuz gibi ürünler alırız. Ürünlerin son kullanma tarihine dikkat etmeli ve tarihi geçmiş ürünler almamalıyız. Gazlı içeçekler, cipsler, şekerlemelerden uzak durmalıyız. </h2> <h2>Beyaz eşya alırken çalışıp çalışmadığına ve TSE ve garanti belgelilerini almayı ihmal etmemeliyiz. Yerli markaları tercih etmeliyiz. Yerli markaların servis olanağı zengindir. Bozulduğunda mağdur olmamak için servisi olmayan, garantisiz ürün almamalıyız.</h2> <h2>Süt alırken son kullanma tarihine dikkat etmeliyiz. Pastörize edilmiş olmasına dikkat etmeliyiz. Sütü kutusu açıldıktan sonra bir gün içinde hemen tüketmeliyiz. Kutunun yırtık olmaması gereklidir.</h2> <h2>Ekmeği fırından almalıyız. Taze olmalı. Çok sıcak ekmek midemize zararlıdır.</h2> <h2>Ayçiçeği yağı alırken de son kullanma tarihine bakarız.</h2> <h2>TSE nedir? => Türk Standartları Enstitüsü Damgası kırmızı üçgen içinde TSE yazar. Bir ürünün kaliteli olduğunu TSE damgası ile anlarız. Çünkü bu kurum kalite kontrolü yapar.</h2> <h2>Garanti Belgesi: Bozulduğunda ilk 2 yıl ücretsiz tamir yani servis imkanı verir. </h2>

<p> </p>

Kaynak: https://halukozyurt.com.tr/konu/sagligim-icin-bilincli-tuketirim
PDF çıktısı: 23.11.2026 03:57