

# 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 &cedil;evresi varsa o taze anlamındadır.

Ekmeği fırından, sebze ve meyveyi pazardan, balığı balık&cedil;idan almamızdır.

Bakkaldan&nbsp;s&uuml;t, ekmek, su, tuz gibi &uuml;r&uuml;nler alırız. &uuml;r&uuml;nlerin son kullanma tarihine dikkat etmeli ve tarihi ge&cedil;miş &uuml;r&uuml;nler almamamızdır. Gazlı i&cedil;ekler, cipsler, şekerlemelerden uzak durmalıyız. 

Beyaz eşya alırken &cedil;alışıp &cedil;alışmadığına ve TSE ve garanti belgelilerini almayı ihmal etmemeliyiz. Yerli markaları tercih etmeliyiz. Yerli markaların servis olanağı zengindir. Bozulduğunda mağdur olmamak i&cedil;in servisi olmayan, garantisiz &uuml;r&uuml;n almamamızdır.

S&uuml;t alırken son kullanma tarihine dikkat etmeliyiz. Past&ouml;rize edilmiş&nbsp;olmasına dikkat etmeliyiz. S&uuml;t&uuml; kutusu a&cedil;ıldıktan sonra bir g&uuml;n i&cedil;inde hemen&nbsp;t&uuml;ketmeliyiz. Kutunun yırtık olmaması gereklidir.

Ekmeği fırından almamızdır. Taze olmalı. &cedil;ok sıcak ekmek midemize zararlıdır.

Ay&cedil;eği yağı alırken de son kullanma tarihine bakarız.

TSE nedir? => T&uuml;k Standartları Enstit&uuml;s&uuml; Damgası kırmızı &cedil;en i&cedil;inde TSE yazar. Bir &uuml;r&uuml;n&uuml;n kaliteli olduğunu TSE damgası ile anlarız. &cedil;nk&uuml; bu kurum kalite kontrol&uuml; yapar.

Garanti Belgesi: Bozulduğunda ilk 2 yıl &uuml;cretsiz tamir yani servis imkanı verir.