BESİNLERİN ÖNEMİ

Sağlığımız için tüketeceğimiz besinleri taze ve doğal olmasına dikkat etmeliyiz. Mevsine uygun meyve ve sebzeleri tüketmeliyiz. Besinler saklama koşullarına uygun olmalıdır.

1- Taze ve doğal olmalıdır.

- Güvenli yerlerden almalıyız.
- Almadan önce rengini, kokusunu, tadını, şeklini, ambalajını, son kullanma tarihini kontrol etmeliyiz.
- Paketli ürünlerde TSE damgası veya Tarım Bakanlığının amblemi olmalıdır.
- Tüketebileceğimiz miktarda almalıyız.
- Buzdolabında ya da uygun koşullarda saklamalıyız.
- Katkı madddesi yoğun olan besinlerden (şekerler, paket meyve suları, meyveli yoğurtlar, çikolata, margarin, ketçap, mayonez ...) uzak durmalıyız.
- Meyve ve sebze hariç üstü açık, pakaetlenmemiş besinler alınmamalıdır.

2- Temiz olmalıdır.

- Besinleri tüketmeden önce suyla yıkamalıyız.
- Besinlerin üzerinde bulunan toz, kimysal gübreler, yağlar sirkeli suda bekletilerek temizlenmelidir.
- Yere düşen tatlı, yumuşak, açıkta kalmış yiyecekler yenmemlidir.

3- Mevsimine uygun olmalıdır.

- Meyve ve sebzeleri mevsiminde tüketmeliyiz.
- Mevsim dışında tüketilecek meyve ve sebzeler dondurucuda saklanabilir. Konservesi yapılabilir.