

ΤΙ ΠΡΟΣΕΧΟ ΣΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΑΜΑΙ

- Να αναγνωρίζω όλα τα συστατικά.
- Όσο λιγότερα συστατικά τόσο το καλύτερο.
- Να μην μένω στους τίτλους του προϊόντος
- Η σειρά που είναι γραμμένα τα συστατικά είναι σημαντική (πρώτο-μεγάλη ποσότητα, τελευταίο-μικρή ποσότητα)
- Λέμε όχι στη ζάχαρη και οτιδήποτε άλλο τελειώνει σε -οζη
- Λέμε όχι στα πρόσθετα και στα συντηρητικά.
- Ελέγχω: τόπο προέλευσης, τρόπο αποθήκευσης και χρόνο μαγειρέματος και ημερομηνία λήξης φυσικά
- Θέλουμε όσο το δυνατόν μικρότερη περιεκτικότητα σε αλάτι ≤ 35 mg Na/μερίδα.

Μαθαίνουμε να διαλέγουμε σωστά
δημαίνει μαθαίνουμε να τρεφόμαστε
σωστά, για εμάς και τα παιδιά μας!



little hands