derskitabicevaplarim.com

BESİNLERİN TAZELİĞİ VE DOĞALLIĞI

* Sağlıklı bir yaşam için besinlerin tazeliğine ve doğallığına dikkat etmeliyiz. Bu yüzden tüketeceğimiz besinlerin seçimi, satın alınması, hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması çok önemlidir.
* Sağlıklı beslenmenin en önemli ilkesi gıdaları en doğal haliyle yemektir.

Paketlenmiş hazır gıdaların içinde koruyucu, tatlandırıcı, renklendirici katkı maddeleri bulunabilir. Bu katkı maddeleri kimyasal madde olduğu için sağlığa zararlıdır. Fazla miktarda alınması kanser gibi tehlikeli hastalıklara neden olmaktadır.

* Sağlıklı besinler : Mevsimine uygun ve tazedir.
* İnsanlar yüzyıllardır mevsiminde topladıkları besinleri kurutarak, tuzlayarak, dondurarak, konserve vb. uygulamalarla uzun süre saklamaktadır. Ancak bu şekilde saklanan gıdaların mevsimindeki gibi besin değeri yüksek olmaz, besleyici özelliği azalır.
* Alışveriş yaparken aldığımız ürünün ambalajında üretim tarihi, son kullanma tarihi, raf ömrü ve TSE damgasına dikkat etmeliyiz. Sebze ve meyvelerin çürük olup olmadığını kontrol etmeliyiz. Besinlerle ilgili herhangi bir sorun yaşadığımızda Alo 174 Gıda Hattı’nı aramalıyız.
* derskitabicevaplarim.comİsraf, ihtiyaç duyulandan fazla ve gereksiz besin tüketimidir.

 **Gıda İsrafını Önlemek İçin Alınması Gereken Tedbirler:**

* ​ İhtiyacın kadar gıda al.
* Yiyebileceğin kadar pişir.
* ​Tabağına yiyebileceğin kadar yemek al.
* ​ Bozulmamış yiyecekleri çöpe atma.