

VÁSÁROLJUNK

OKOSAN!



A MAI MODERN VILÁGBAN, AHOL MINDEN ÉLELMISZERT IGYEKEZNEK A LEGJOBBAN ELADHATÓVÁ ÉS KÍVÁNATOSSÁ TENNI, A TUDATOSSÁG IGAZI KINCSENEK SZÁMÍT. NAPRÓL NAPRA TÖBB ÉS ÚJABB, MÉG NEM ISMERT ÉLELMISZEREKET, NYERSANYAGOKAT ÉRHETÜNK EL A BOLTOK POLCAIN, ÍGY MÉG NEHEZEBB ELIGAZODNUNK AZ ÉLELMISZEREK VILÁGÁBAN ÉS MEGFELELŐ ALAPANYAGOT VÁLASZTANI. FŐKÉNT, HA MÉG KEZDŐK VAGYUNK AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS TERÉN.

A KÖVETKEZŐ VÁSÁRLÁSI TIPPEKSEL SZERETNÉNK SEGÍTENI AZ OKOS ÉLELMISZER VÁSÁRLÁSBAN.

1

TERVEZZÜNK! Vásárlás előtt mindig gondoljuk végig, milyen alkalomra készülünk, milyen receptet szeretnénk életre kelteni és milyen alapanyagok szükségesek ehhez. Ha már egy kész listával érkezünk a vásárlás helyszínére, kisebb az esélye, hogy elcsábulunk egy olyan élelmiszer felé, amire igazából nincs is feltétlenül szükségünk. Mindig ellenőrizzük, hogy a listán az ajánlásnak megfelelően az összes élelmiszercsoportból szerepeljen nyersanyag. Vagyis rendszeresen kerüljön a kosarunkba friss zöldség és gyümölcs, teljes értékű gabonaféle (pl. teljes kiőrlésű kenyér vagy péksütemény), sovány tejtermék és húsféle.

2

EGYÜNK NÉHÁNY FALATOT, mielőtt elindulunk vásárolni! A kelleténél több, és így nagyobb kalória tartalmú élelmiszert választunk, ha éhesen megyünk el vásárolni, mivel a vizuális és egyéb ingerek hatással vannak az étvágyunk kialakulására és növekedésére.

3

GONDOLJUK ÁT A MENNYISÉGEKET! Csak annyi élelmiszert vásároljunk, amennyi rövid időn belül el is fogy, így nem kell az energiaszükségletünket meghaladó mennyiséget elfogyasztanunk csak azért, mert nem szeretnénk, hogy az élelmiszer tönkremenjen.

4

OLVASSUK EL A CÍMKÉT! Tanulmányozzuk át az összetevők listáját, hogy minőségi, friss termékek kerüljenek a kosárba. Ha az étvagnak megfelelően kapható nyersanyagot választunk, akkor biztosak lehetünk abban, hogy a lehető legtöbb értékes tápanyag jut be a szervezetünkbe.



AZ ALAPELVEK ELSAJÁTÍTÁSA UTÁN A TUDATOS VÁSÁRLÁS

MÁR A HÉTKÖZNAPOK MINDEN ÉTKEZÉSÉNÉL VISSZAKÖSZÖNHET, ÉS A NAPI RUTINUNK RÉSZE LEHET.

