

BESİNLERİ SATIN ALIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

İnsanların sağlıklı olmalarında tüketilen besinlerin kalitesi ve tazeliği çok önemlidir.

Bunun için;

- Alışverişe çıkmadan önce satın alınacak besinler için bir liste hazırlanmalıdır.
- Piyasa fiyat araştırması yapılmalı ve besin grupları seçilmelidir. Her besin grubu için pahalı ve ucuz besinler vardır. Örneğin elma, muz değerindedir fakat fiyatı daha ucuzdur.
- Besinler alınırken kalite kontrolü yapılmalı ve hijyenik olmasına dikkat edilmelidir.



BESİNLERİ SATIN ALIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

- Meyve ve sebzeler dışında açıkta satılan besinler alınmamalıdır.
- Çabuk bozulabilen et, tavuk, balık gibi besinleri alışveriş sonunda alınmalıdır. Bu besinlerin alışveriş torbasında bulunan ve pişirilmeden tüketilen diğer besinlerle teması önlenmeli, en kısa zamanda (en fazla 2 saat, sıcak havalarda en fazla 1 saat içinde) buzdolabına yerleştirilmelidir.



BESİNLERİ SATIN ALIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

- Donmuş besinler alışverişin sonunda alınmalıdır. Çözünmemiş olmasına dikkat edilmelidir.
- Donmuş besinler çözünmeden dondurucuya konulmalı eğer çözünmüş ise hemen tüketilmelidir.
- Kırık, çatlak, kirli yumurta satın alınmamalı, yumurtalar yıkanmadan buzdolabına yerleştirilmelidir.
- Taze peynir yerine pastörize süttten yapılmış, olgunlaşmış ve uygun süre salamura edilmiş peynirler tercih edilmelidir.
- Kaynağı bilinmeyen ve denetimsiz olan sokak sütü kullanılmamalı, pastörize veya UHT sütler tercih edilmelidir.



SAĞLIKLI BESİN SEÇİMİ

Sağlıklı beslenmek için;

- Doğal ve taze besinler tercih edilmelidir.
- Fazla miktarda katkı maddesi içeren besinlerden kaçınılmalıdır.
- Saflaştırılmamış ve zenginleştirilmiş tahıl ürünleri tercih edilmelidir (beyaz ekmek yerine, kepekli esmer ekmek gibi).
- Kapağı bombe yapmış konserve keskinlikle alınmamalıdır.
- Tuz içeriği düşük olan besinler tercih edilmelidir.
- Asitli ve gazlı içecekler yerine meyve, süt veya ayran tercih edilmelidir.



AMBALAJ KONTROLÜ ve ETİKET OKUMA

Gıda ambalajının, içine konan ürünü en uygun şekilde koruması ve bozulmaları önleyici nitelikte olması istenir.

Ürünün ambalajı da, üzerindeki etiket bilgisinin incelenmesi de tüketicinin korunması açısından büyük önem taşır.

Bir ürünü satın alırken;

- İmal ve raf ömrü veya son kullanma tarihine,
- Üretici firmanın adı ve adresine,
- Tarım ve Köyişleri Bakanlığınca verilen üretim iznine,
- İçeriğine ve beslenme bilgilerine
- Net gramajına,
- Hazırlama, kullanma, depolama ve saklama koşullarına,
- Ambalajın bozulmamış, yırtılmamış olmasına dikkat edilmelidir.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme
Serisi No: 02

BESİNLERİN SATIN ALINMASI

