ÓRAVÁZLAT

Fenntarthatósági Témahét 2020.

6. számú melléklet

APRÓ LÉPÉSEK AZ EGÉSZSÉG ÚTJÁN

MIT TESZEL A BEVÁSÁRLÓKOSÁRBA?

Nem vásárolom meg	Megvásárolom
cukros és sós aprósütemények	teljes kiőrlésű kenyerek
magas nátriumtartalmú konzervált ételek, levesporok	friss zöldségek, zöldfűszerek
tartósított, füstölt húsok	sovány húsok
magas nitrát- és zsírtartalmú húsok	idénygyümölcsök
szénsavas üdítőitalok	halak
fehér péksütemény	zabpehely, köles, hajdina, barna rizs
energiaitalok	babfélék