



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Γιατί να τρώμε βιολογικά και πώς να είμαστε σίγουροι για τη βιολογική ταυτότητά τους;

1. Τα βιολογικά είναι καθαρά προϊόντα χωρίς επιβλαβείς υπολλειματικότητες για τον οργανισμό μας (χωρίς ορμόνες, χωρίς φυτοφάρμακα) και καθαρά από Γενετικά Τροποποιημένους Οργανισμούς.
2. Περιέχουν μεγαλύτερες ποσότητες βιταμίνης C και ιχνοστοιχείων σιδήρου, χαλκού και ψευδαργύρου
3. Τα βιολογικά προϊόντα περιέχουν 40% περισσότερα αντιοξειδωτικά από τα αντίστοιχα συμβατικά.
4. Τα βιολογικά προϊόντα έχουν 32% λιγότερες εκπομπές C, άρα μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα.
5. Γιατί είναι προϊόντα πιστοποιημένα σε όλα τα στάδια παραγωγής, επεξεργασίας, μεταποίησης και εμπορίου
6. Βλέπουμε πάντα την ετικέτα και ελέγχουμε την πιστοποίηση και ειδικότερα τον Κωδικό πιστοποίησης και το σήμα που έχουν από διαπιστευμένο Οργανισμό Ελέγχου και Πιστοποίησης (για τυποποιημένα βιολογικά προϊόντα)
7. Ψωνίζουμε από πιστοποιημένα σημεία πώλησης για τις χύμα ποσότητες

Και γενικά:

1. Προτιμάμε τα εποχικά φρούτα και λαχανικά γιατί είναι πιο γευστικά, πιο υγιεινά, πιο φθηνά και με μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα
2. Επιλέγουμε ντόπιες ποικιλίες ή με εθνική ταυτότητα
3. Αγοράζουμε τις ποσότητες που μας χρειάζονται
4. Χρησιμοποιούμε εναλλακτικά τα προϊόντα που δεν καταναλώνουμε (μαγειρική, συντήρηση, διαφορετικές χρήσεις)
5. Αποθηκεύουμε και συντηρούμε σωστά τα φρούτα και λαχανικά ανάλογα με την ευαισθησία και τα χαρακτηριστικά τους



Αποκλειστικός δωρητής της Καλύτερης Ζωής



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Δεν ξεχνάμε!

1. Πρέπει να γνωρίζουμε πώς να «διαβάζουμε» τις συσκευασίες τροφίμων. Εκτός από την ημερομηνία λήξης, κοιτάμε πάντα την ετικέτα, την προέλευση του προϊόντος, τα ακριβή συστατικά, τις πιστοποιήσεις του, τον διατροφικό πίνακα και τα GDAs (Ενδεικτικές Ημερήσιες Προσλήψεις τροφίμων), και όλες τις υπόλοιπες αναγραφόμενες πληροφορίες, ώστε να γνωρίζουμε τι αγοράζουμε.

2. Προγραμματίζουμε τις αγορές μας σύμφωνα με τις πραγματικές μας ανάγκες. Κάνουμε λίστα με τα προϊόντα που θα χρειαστούμε, υπολογίζουμε τις ποσότητες με ακρίβεια και αποφεύγουμε να κάνουμε αγορές όταν πεινάμε. Έτσι, δε θα σπαταλάμε χρήματα άδικα και αποφεύγουμε να πετάξουμε προϊόντα που δεν προλάβουμε να καταναλώσουμε πριν αλλοιωθούν.

3. Η σωστή διατροφή είναι ιδανικός τρόπος να δείξουμε την αγάπη μας στον εαυτό μας και τους γύρω μας. Φροντίζουμε να ενημερωνόμαστε, κάνουμε έρευνα αγοράς, επικοινωνούμε με παραγωγούς, επισκεπτόμαστε τα κτήματά τους, ανατρέχουμε σε επίσημες και έγκυρες πηγές ενημέρωσης και επιλέγουμε προσεκτικά τα προϊόντα που θα καταναλώσουμε.

4. Μην ξεχνάτε ότι η δύναμη που έχουμε ως συνειδητοποιημένοι καταναλωτές είναι το πιο ισχυρό πλεονέκτημα!