

2.4.4.- Anem a comprar?

Un pas important per una alimentació Mediterrània i saludable, és com escollim aliment. El lloc de la compra, el tipus d'aliments, l'etiquetatge, la estacionalitat, els aliments de proximitat, les quantitats... són algunes de les característiques que fan que una compra sigui correcte. Per aquest motiu és important que els nens i nenes coneguin tots aquets aspectes per així realitzar una compra correcte.