

3.4.4.- Anem a comprar?

Un pas important per una alimentació Mediterrània i saludable, és com escollim aliment. El tipus d'aliments, l'etiquetatge, la data de caducitat, la petjada ecològica, els transgènics, els additius,... són algunes de les característiques que fan que una compra sigui correcte. Però entenem l'etiquetatge? És important que els nens i nenes coneguin tots aquets aspectes per entendre l'etiquetatge i així realitzar una compra correcte.