Συμβουλές για αγορά τροφίμων:
Κρέας

1 *Προτιμήστε το κρέας από το κρεοπωλείο*

Πηγαίνετε στο κρεοπωλείο και ρωτήστε για την προέλευση και την ποιότητα του κρέατος. Το κρέας από ζώα που εκτρέφονται σε λιβάδια, ελεύθερης βοσκής ή βιολογικό κρέας είναι καλές επιλογές.

2 *Αν αποφασίσετε να αγοράσετε κρέας στο σούπερ μάρκετ (συσκευασμένο κρέας)...*

*Θα χρειαστεί να διαβάσετε **τη λίστα συστατικών**. Προτιμήστε αυτά που περιέχουν μόνο κρέας ως συστατικό.*
Αποφύγετε τις συσκευασίες με λίστα συστατικών που περιλαμβάνουν ανεπιθύμητα συστατικά όπως πρόσθετα, ζάχαρη ή αλεύρι, μεταξύ άλλων.

*Επιπλέον, δώστε προσοχή στις **ημερομηνίες**:*

- ***Ημερομηνία λήξης:** Βεβαιωθείτε ότι το κρέας καταναλώνεται πριν από αυτή την ημερομηνία.*
- ***Ημερομηνία συσκευασίας:** Επιλέξτε κρέας που έχει συσκευαστεί πρόσφατα.*

COOK2DIAbeat