

Ficha n.º 44

Cábula do consumidor



O objectivo desta ficha é ajudar a lembrar algumas regras importantes para comprar e utilizar adequadamente os alimentos.

1. Nas lojas, estou atento ao local onde os alimentos estão guardados e expostos?
2. Os congeladores e frigoríficos parecem estar a funcionar bem?
3. A loja está limpa e arrumada?
4. Quando tenho alguma dúvida, pergunto?
5. Observo sempre os rótulos dos produtos?
6. Confirmo o prazo de validade ou de durabilidade?
7. Leio a lista de ingredientes, quando se trata de um produto que não conheço?
8. Comparo as diferentes marcas para saber a que mais me convém?
9. Transporto os alimentos que necessitam de frio num saco especial?
10. Separo os géneros alimentícios dos restantes produtos, transportando-os em sacos separados?
11. Respeito as indicações do rótulo que dizem respeito às regras de conservação?
12. Em casa, o frigorífico funciona bem?
13. Lavo as mãos antes de tocar nos alimentos?