

Traccatur tal-Ikel

| JUM | KILT XI IKEL PPROĊESSAT IŻŻEJJED? (Iva/Le) | LIEMA? (eż. krisps, luminati, kejkijiet jew gallettini tal-pakketti) |
|------------|--|---|
| It-Tnejn | | |
| It-Tlieta | | |
| L-Erbgħa | | |
| Il-Hamis | | |
| Il-Ġimgħa | | |
| Is-Sibt | | |
| Il-Hadd | | |

RIFLESSJONI TA' TMIEM IL-ĠIMGĦA

- Din il-ġimgħa, kemm-il darba kilt ikel proċessat iżżejjed?
- X'kien l-aktar tip komuni?
- Il-ġimgħa d-dieħla, liema nista' nisostitwixxi?

Immarka "Iva" jekk kellek xi ikel b'lista twila t'ingredjenti, addittivi (li normalment ikollhom numri li jibdew bil-E), bħal preżervattivi (benžoat tas-sodju), dolċifikanti (aspartam), koloranti (tartrażina), aromatizzanti (MSG), sustanzi li jhaxxnu l-konsistenza tal-ikel (gomma tal-ksantan) jew emulsjonanti (leċitina).

Ipprova kun onest/a u kurjuż/a – dan it-traċċatur huwa għall-gharfien personali tiegħek.