

# Konfinamenduan, astero erosketa bat egiteko gakoak

#EgonZaitetzEtxean

#ErosiEtXetikGertuEtaOndo

#bategin



## Planifikatu menua eta ez inprobisatu.

Kontuan izan otordu kopurua eta zenbat jenderentzako den. Begiratu despentsan eta hozkailuan. Zerrenda egin eta behar duzuna soilik erosi. Bete higiene-arauak dendan edo saltokian ere. Jantzi eskularruak, eta erosi behar duzuna besterik ez ukitu.

## eta gogoan izan...

- Menua egiterakoan, saiatu orekatzen barazkiak, jaki fekuladunak eta proteinadunak, otordu osasungarriaren eredia jarraituta.
- Etxean, jakiak manipulatzekoan, lehenik, ondo garbitu eskuak, eta ez erabili tresna berberak produktu freskoentzat eta prestatuentzat.
- Ondo garbitu gordinik jan behar dituzun jakiak: frutak, barazkiak eta bestelakoak.
- Ahal baduzu, ontzi-garbigailua 60 °C-tik gorako tenperaturan erabili.
- Ez egon erabat egonean, izan aktiboa... Eguneroko jardueren errutinan, funtsezkoa da familian elkarrekin jarduera fisikoa egitea, ariketak bakoitzaren ezaugarrietara egokituta.



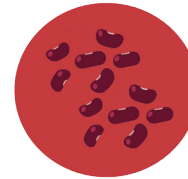
## Egunero jan behar dira fruta eta barazkiak, ahal dela freskoak.

Ahal dela, gehien irauten duten fruta eta barazkiak erosi: laranja, mandarinak, sagarrak, platanoak, porruak, azenarioak eta abar. Saiatu barazki izoztuak edo kontserbakoak ere edukitzen, eta fruta deshidratatua, fruta bere zukuan eta antzekoak ere bai.



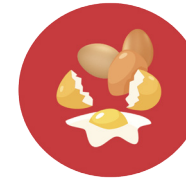
## Fekula dutenak (patata, arropa, pasta eta abar) otordu nagusian jan behar dira, eta ogia

eros ezazu egun batzuetarako eta izoztu



## Lekaleak inoiz baino gehiagotan

jan behar dira orain, izan ere, luzaroan irauten dute, ondo kontserbatzen dira, era askotara presta daitezke eta oso merkeak dira.

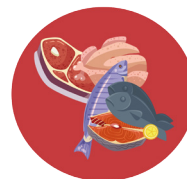


## Saiatu arrautzak ere edukitzen,

horiek ere era askotara jan daitezkeelako eta proteina-iturri ezin hobekak direlako.



## Ez ahaztu esnekiak: esnea, jogurtak eta gaztak.



## Arrain eta haragi freskoa etxetik hurbil erosi badezakezu,

erosi, bestela, oraintxe da garaia izoztuak eta kontserbatakoak baliatzeko.



## Edan ura.

Jatea bezain garrantzitsua da ondo hidratatzea. Ura da aukerarik onena eta merkeena.



## Gutxiago jan/edan jaki prozesatuak eta edari azukredunak

Otordu tartean, fruitu lehorrak jan, horiek dira eta alternatibarik osasungarriena.



## Arreta berezia jarri etxeko adinekoen hidratazioari eta elikadurari.

Likidoa eman behar zaie (ura, infusioak, salda eta abar) ahal dela otordu tartean, asetu ez daitezken. Elikagaiak, gutxienez, 5 aldiz hartu behar dira egunean.