

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 goadnik 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 eros 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.