

# ELIKABIZIa

ELIKADURA



oSasungarria



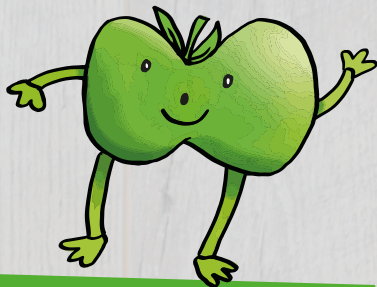
jaSangarria



Solidarioa

Familian

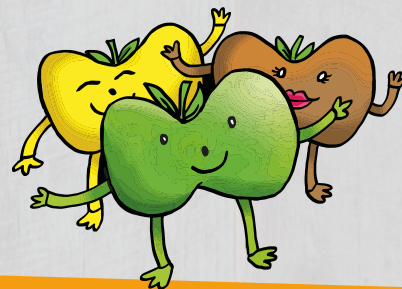
# SUSTATU BEHAR DUGUN ELIKADURAK...



Osasuna babestu  
behar du



Gure ingurune naturala  
babestu behar du



Solidarioa eta  
adeitsua izan behar du

Konpromiso partekatua da

IKASLEAK | IRAKASLEAK | JANTOKIKO ARDURADUNAK | FAMILIAK



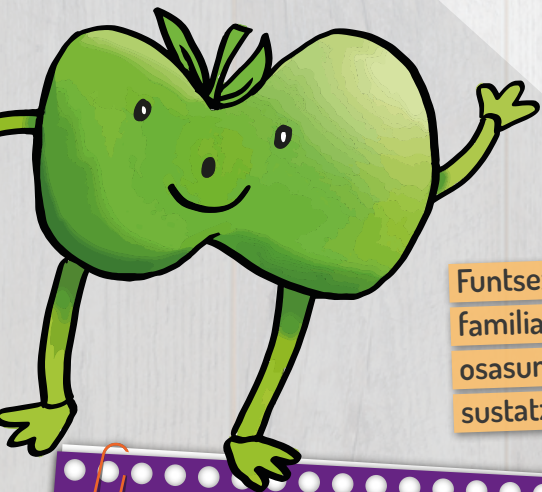
**ausolan**

fundazioan

arlotan arlo horretako

EKINTZA ETA PROIEKTU ugari egiten dugu.

Hemen dituzue  
familian egiteko  
idea batzuk



Funtsezkoa da  
familian bizimodu  
osasungarriak  
sustatzea.

Honek eragina du familia osoaren  
egungo eta etorkizuneko osasunean:

- ♥ Hazkundean laguntzen du.
- ♥ Gehiegizko pisua saihesten du.
- ♥ Gaixotasunak izateko arriskua murrizten du.
- ♥ Ongizate pertsonala eragiten du.

# Elikadura osasungarria

## 1 Eredugarri izan

Elikadura-ohiturak familiaren barruko imitazio-jolas baten gisara hasten dira. **Eredugarri bagara, ohitura osasungarriak jasoko ditugu.**



## 2 Osasuna erosten irakatsi

Bultzatu elikagaien etiketak alderatzeko eta **osasungarrienak hautatzeko** ohitura. Saihestu opilen, edari azukredunen eta aurrez kozinatutako elikagaien kontsumoa. Zenbat eta gantz ase, azukre eta gatz gutxiago, orduan eta hobeto.



## 3 Familian kozinatu

Bultzatu zuen seme-alabak elikagaien prestaketan parte hartzera eta **elikagai osasungarrien eta kozinatzeko modu osasungarrien alde egitera** (lurrunetan, plantxan...).





# Elikadura jasangarria

Jaten dugun guztia  
naturatik dator. Elikagaiak  
hautatzeko eta  
kontsumitzeko garaian  
hartzan ditugun erabakiek  
inpaktu handiagoa edo  
txikiagoa dute gure  
ingurune naturalean.

Familian erabaki arduratsuak hartzea  
lagungarria izango da gure azfarna...

ekologikoa txikiagoa izan dadin eta  
naturak eskaintzen digun guztiaz  
gozatzen jarraitu ahal izan dezagun.



ELIKAGAIAK ONDO APROBETXATZEKO NEURRIAK

## 1

### Hurbiltasuna bilatu

Familiaren barruan, gozatu **hurbil** **produzitu** diren **elikagaiak** **identifikatzearen** eta **erostearen** esperientziaz. Horretarako, jarri arreta etiketen eta informazio-kartelen informazioari. Gogoratu... Zenbat eta hurbilago, orduan eta osasungarriago eta ingurumenaren gaineko inpaktua txikiago.



## 2

### Sasoikoa hautatu

**Sustatu sasoiko produktuen kontsumoa.** Elikagaien sasoari eta horien onurei buruzko aholkuak eman zuen seme-alabei: kontsumitzeko unerik onenean daude, nutriente guztiei eusten diete, zapore eta kolore osoa dute...



## 3

### Murriztu eta aurreztu

Ohitu etxean **ahalik** eta **hondakin gutxien** sortzen, eta erakutsi zuen seme-alabei nola **murriztu ura** eta **energiaren kontsumoa** **elikaduraren arloan** (hozkailluko atea ahalik eta gutxien ireki, labea ahalik eta gutxien erabili, ontziteria ur hotzez garbitu...).





Elikadura solidarioa  
da gure kontsumitzeko  
modua erabakitzerakoan  
planetako gainerakoak  
kontuan hartzea.

Familian ohitura arduratsuak  
sortuz, eskura ditugun...

baliabideen erabilera efizienteagoa  
sustatuko dugu, baita planeta osatzen  
dugun guztion artean elikagaien  
banaketa zuzenagoa ere.

# Elikadura solidarioa

## 1

### “Itsusia” denari balioa eman

Familian ohitu **itxura “itsusia” duten frutak eta barazkiak ez baztertzen**, ez frutak eta barazkiak aukeratzeko garaian, ez kontsumitzeko garaian. Gainerakoen ezaugarri organoleptiko eta nutricional berak dituzte.



## 2

### Iraungitzen dena lehenetsi

Etxean lehenetsi produkturik galkorrenen kontsumoa. Ohitu etxean dituzuen produktu ontziratuak iraungitze-data berrikusten eta **lehenago iraungiko direnak kontsumitzen**.



## 3

### Errazioak murriztu

Jakiak zerbitzatzeko garaian **errazioak murriztu**. Norbait gose geratu bada, beti izango du errepikatzeko aukera. Zuen seme-alabek etxetik kanpoko beste egoera batzuetara ere eramango dute ohitura on hori. Egin itzazue **janaria ez botatzearen** garrantziaren jakitun. Soberan geratu dena baliatu beste errezeta batzuk prestatzeko, edo izozteko eta beste une batean jateko.



**OSASUNGARRIA**

**JASANGARRIA**

**SOLIDARIOA**

## den elikadurarako



Nire aukerak eragina du  
baita zureak ere