



2.4. ariketa

Hona hemen asteko menu baten plangintza, 8 pauso errazetan, Elikadura Osasungarriaren Piramidean kontuan izanik.

1. pausoa - Aukeratu zure/zuena plater gogokoena

Bil zaitetzeko egunero elkarrekin jan ohi dituztenak, eta prestatu 15-20 platerako zerrenda bat (lehen eta bigarren platerak), gehien gustatzen zaizkizuenak.

Saiatu sasoiako platerak eta tokian tokiko elikagaien eginak izan daitezten, freskoagoak eta zaporetsuagoak izango dira. Zerrenda prest duzuenen, sailkatu platerak, osagai nagusia zein duten, honako kategoriatan:

- Barazkiak (egosiak, entsaladak, kremak eta zopak).
- Karbohidratoak (arroz, pasta, pizza erako oreak, kroketak, quiche-a).
- Haragiak (oilaskoa, indioilarra, untzia, txerria, txahala...).
- Arrainak (zuriak eta urdinak) eta itsaskiak.
- Arrautzak (arrautza nahaskia, tortilla, ur irakinetan...).
- Lekaleak (babarrunak, garbantzuak, dilistak...).

Idatzi duzun informazioarekin, honako taula hau bete behar duzu, eta bertan zutabe bakoitzean bi edo hiru plater behintzat sartu behar dituzu.

2. pausoa - Planifikatu eguneko bazkariak eta afariak

Oro har, gomendatzen dute eguneko 4-6 ordu egitea, baina kopurua eta maiztasuna bakoitzaren bizimoduarekin, gogoarekin eta abarrekin uzartu behar da hori. Oro har, bi ordu printzipal egin ohi ditugu (bazkaria eta afaria), eta gainerakoak arinagoak izan ohi dira (gosaria, goiz erdikoa, askaria, afalondokoa...).

Orain, aste bateko ordu nagusiak planifikatzea proposatzen dizugu.

Horretarako, eskura izan beharko duzu aurreko pausoa prestatu duzun zerrenda eta Elikadura Osasungarriaren Piramidean (lehenago aipatu duguna).

Platerak konbinatu beharko dituzu (lehen eta bigarren platerak) honako aukera hauek kontuan izanda:

A. Lehen platera osagai nagusia berdurak dituenak + bigarren platera osagai nagusia haragia, arraina, itsaskia, lekaleak edo arrautzak dituenak karbohidratoekin lagunduta.

B. Lehen platera osagai nagusia karbohidratoak dituenak + bigarren platera osagai nagusia haragia, arraina, itsaskia, lekaleak edo arrautzak dituenak berdurekin lagunduta.

C. Plater bakarra edo konbinatua, hiru janari mota dituenak (berdurak; karbohidratoak; haragia, arraina, itsaskia, lekaleak edo arrautzak) (oso egokia afarietarako, arinagoak izan behar baitute).

Saiatu haragia, arraina, itsaskia, lekaleak eta arrautzak txandakatzen. Banatu taula honetan aurreko pausoa idatzi dituzun platerak.

ASTEKO MENUA	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
Bazkaria							
Afaria							

Lagundu ditzakezu bazkari-afariak ogi zati batekin; hobe bihi osokoa bada (40 gramo gutxi gorabehera), eta edateko, bai orduetan eta bai ordu tartean, ura edan behar zenuke.

Gida honetako **2.7 atalean (Errezeta bilduma: bazkari-afarietarako proposamenak)**, janari sano, elikagarri eta prestatuak aurkituko dituzu.

3. pausoa - Planifikatu gosariak

Gosaria orekatua eta osoa izan dadin, gomendatzen dute esnekiren bat, karbohidratoen bat eta fruta ale freskoren bat kontsumitzea. Baina ez bagaude ohituta horietakoren bat gosaritan hartzea, ez dugu kezkatu behar. Garrantzitsuen da eguneko gomendioak betetzeko (ikus Elikadura Osasungarriaren Piramidean **2.4 atalean. Nola planifikatu menu osasungarri eta jasangarri bat**).

Hona hemen zenbait adibide elikagai talde horietako bakoitzarentzat.

- Esnekiak: esnea, jogurt naturala, gazta freskoa...
- Karbohidratoak (bihi osoko zerealak): ogi freskoa edo txigortua, gosaritarako zerealak azukre gehigarri gabeak (Corn Flakes erakoak, olo malutak...), eta abar (lagundu dezakezu tomatearekin, fruitu lehorte edo deshidratatuekin, fruitu lehorrekin, oliba oliarekin eta abarrekin).
- Fruta freskoa: laranja, sagarra...

Orain, berri, aurreko produktuak konbinatzea gomendatzen dizugu, zure gustuaren arabera gosari bat planifikatzeko.

GOSARIA							
Esnekia							
Karbohidratoa							
Fruta freskoa							

4. pausoa - planifikatu zer hartu otordu tarreetan

Gosaria eta/edo hamaiketakoan zer hartu aurretiaz pentsatzen baduzu, ez diozu utziko zeure buruari ahortzen eskura duzun lehenengo gauza eta batez ere osasungarriak ez diren produktuak. Gida honetako **2.6 atalean (Errezeta bilduma: bazkari-afarietarako proposamenak)**, janari sano, elikagarri eta prestatuak zenbait adibide aurkituko duzu.

Gosea pizteko, hona hemen zenbait elikagai talde hamaiketakoan zein askaritan sar ditzakezunak:

- Fruta freskoa (ale osoak), irabiatuak, konpotan, erreta...
- Fruta deshidratatuak: mahaspasak, datilak, pikuk...
- Fruitu lehorrak: intxaurrak, urrak, almendrak...
- Esnekiak: esnea, jogurta, gazta...
- Ogitarakoa: ogi beltza eta hegalaburra, izokin ketua, gazta, tortilla... berdurekin lagunduta (letxuga, tomate, tipula, ahukatea, humusa bezala ogian zabalatzekoak...).

Aukera asko eta askotarikoak dituzte elikagai talde horiek. Adibidez:

- Fruta fresko bat eta fruta lehorte eskudata bat.
- Marrubi eta banana irabiakia eta esnearekin.
- Jaturta fruitu lehorrekin.
- Atuna, letxuga, tomate eta azeituna ogi tartean.
- Ogi eta intxaurrak.

Orain, pentsatu zer gosaldu edo askaldu nahi izaten duzun eta idatzi taula honetan.

ASTEKO MENUA	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
Hamaiketakoak							
Askaria							

5. pausoa - Kalkulatu kopuruak

Tamaina nolako errozia halakoa izaten da. Hona hemen azalduta, **eskuaren metodoa** elikagai batetik edo elikagai multzo batetik zenbat behar duzun kalkulatzeko. Metodo honetan, eskuak erabiltzen dira errozioen tamaina kalkulatzeko, hala:

- Esku ahurra da animalia jatorriko proteinen errozia kalkulatzeko neurria (haragia, arraina eta itsaskiak)
- Ukabilak balio du arroz, pasta eta beste zereal batzuen kopurua ezartzeko.
- Hatz lodiarene mamiak gurin errozio baten pareko da.
- Bi hatz, berriz, gazta onduaren eta beste gantz batzuen errozioaren pareko.
- Bi eskuak elkartuta, berdurak errozio bat.
- Eskuko bost hatzek gogorarazten digute eguneko bost ordu egitea komenidela.

Hurria: Coriscoren 2014ko tamainak erabiltzeko.

Azkenik, eman begi kolpe bat 2, 3 eta 4 pausoen bete dituzun taulei, eta saiatu kalkulatu janari bakoitzetik zenbat beharko dituzun eskuaren metodoa erabilita. (Ikusi 5. pausoa).

6. pausoa - Erosketa planifikatzea

Asteko ordu guztiak antolatuta ondoren, aurreko pausoen egin duzun bezala, iritsi da erosketa zerrenda prestatzeko ordua. Zerrenda horri esker, behar duzun guztia erosi dezakezu, ezertxo ere ahaztu gabe.

- **Idatzi elikagaiak taldeetan** (berdurak, fruitak, haragia, janari izoztuak...) edo non erosi dituzun (Hipermerkatuak, Supermerkatuak...) edo supermerkatuan non kokatuta egon ohi diren, denbora aurreztuko duzu. Begiratu zer duzun oraindik armairuetan, hozkailuan eta izozkailuan, berriz ere erosteko.
- Saiatu **elikagai ez prozesatua edo gutxi prozesatua** aukeratzeko, hau da, haragia, arraina, barazkiak... eta, ahal dela, izan daitezela sasoiak eta hurbilekoak. Produktuak hautatzeko orduan, erabili Nutri-Scorerri begiratzeko. Hasi hozturik egon beharrik ez duten elikagaien, eta utzi bukaerako produktuak hotzak eta izoztuak; horrela, hotz kateari eutsiko diozu.
- **Salatu gosez ez josten** erosketa egitera, zeren eta litekeena da osasunerako onak ez diren elikagaiak edo behar baino kopuru handiagoak erostea.
- **Erosi jende gutxiago dagoen orduetan** denbora gutxiago beharko duzu hala, eta apaletan aukera handiagoa izango da.

7. pausoa - Janaria armairuetan nola gorde planifikatzea

Behan zaudenean bereizi hotzak eta hoztuta eta izoztuta ondo behar duzun janariak. Produktuen etiketan aurki dezakezu ondorena nola komeni den gordetzea.

Armaian behar bezala antolatuta izateko gomendioak:

- Atera armairuan duzu guztia, hustu apalak eta aprobetxatu garbitzeko. **Kendu iraungita daudenak edo jatera ez zoaztenak.**
- Armairu bat behar bezala ordenatuta edukitzeko sekretua ikusgarritasuna da. Ahal duzunean, erabili ontzi gardenak (esaterako, kristalezkoak) edukia eta kopurua ikusten lagunduko dizute, beste bat irekitzen edo gehiago erosten jardun gabe.
- Elikagaiak poltsetan uzten badituzu, ziurtatu **behar bezala itxita** daudela pintza batekin.
- **Ordenatu nolabait**: elkartu antzekoak diren elikagaiak apaletan, edo elkarrekin prestatzen direnak (esaterako, pastak eta saltsak). Jarri erosi berriak hondoan, eta zaharrak aurrean. Maiz erabiltzen direnak, hala nola gosaritarakoak, begien parean egon behar dute. Goienean, jar ditzakezu gutxiago erabiltzen dituzunak, eta behean zama handiena dutenak (adibidez, esne brikak).

Elikagaiak hozkailuan antolatuzko aholkuak:

- **Haragiak eta arrainak** lekuri hotzenez ipini ohi dira; oro har, berdurak xaxen goialdean.
- **Esnekiak eta hestebeteak** erdialdean jarri behar dira, ez baitute hainbeste hozte behar. Toki horretan jar daitezke janari prestatuak, janari hondarrak, pastelak eta etiketan "ireki eta gero hozkailuan gorde" jarrita dutenak.
- **Frutak eta berdurak** beren kaxetan joan behar dute.

Hozkailuko atea da hotz gutxiena dagoen lekua; hor jartzen dira edariak, ziapea, tomate saltsa, gurina...

Izozkailua antolatuzko iradokizunak:

- **Lehen kaxan** jarri epe laburrean kontsumitu beharrekoak, hori dago eta eskuragarriena.
- Erabili **Ontzi hermetikokoak** janaria ez dadin deshidrata. Prestatuta dauden janariak sar itzazu hoztuta daudenean.
- **Multzokatu elikagaiak** taldeka: arrainak, haragia, hegaziak, berdurak...
- **Gainbegiratu maiz izozkailua**, janaririk hondaturik badago kentzeko.
- **Ez dadila izoztik era izozkailuaren paretan** horretarako ireki atea behar duzunean bakarrik

8. pausoa - Aprobetxatu janari hondarrak eta birziklatu

Askotan janari gehiago prestatzen duzu edo besterik gabe prestatu dugunaren zati bat sobratu egiten zaigu. Komeni da hondar horiek aprobetxatzea, aurrezteko eta ingurumen-eragina gutxitzeko.

Aholku praktikoak janari hondarrak aprobetxatzeko:

- Arrainekin eta itsaskekin enpanadatuak egin ditzakezu, edo piper beteak, budina...
- Berdurekin zopak eta pureak egin ditzakezu.
- Haragi gisatuarekin eta errekin, kroketak eta ogitartekoak egin ditzakezu.
- Lekaleekin ogian zabalatzeko pasta egin dezakezu.
- Arrozeekin eta pastarekin entsaladak egin ditzakezu.

Eta ez ahaztu **zabor organikoa** bereiztea poltsa birziklagarrietan. Janari prestatuaren eta haragiaren hondarrak, arrain hezurak, fruta hondarrak, kafe kondarrak, infusio hondarrak eta sukaldeko papera edo zapi zikinak eta kortxoak tapoiak **tapa marrola** duen edukiontzira joan behar dute.