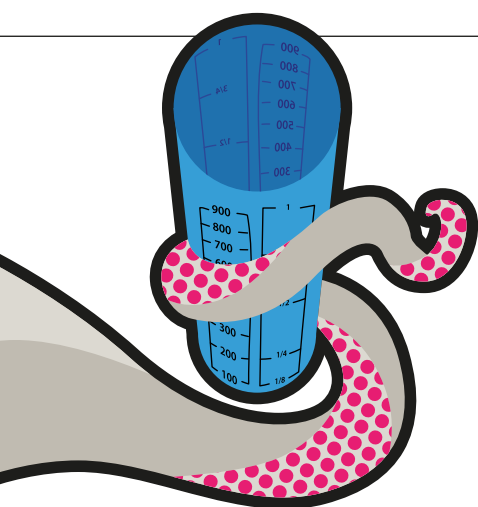


2. ERRONKA ERRAZIO ARRAZOIDUNAK



KALKULATU PERTSONAKO ANOA EGOKIA



Janari gehiegi prestatzea da elikagaiak xahutzeko arrazoirik ohikoenetako bat. Askotan, janari gehiegi prestatzen dugu behar beste janari ez izateak kezkatzen gaituelako edo oterdu baterako behar dugun elikagai-kantitate egokia kalkulatzeko zalantzak ditugulako, pertsona kopurua, adina, beharrizan-nutrizionalak eta abar kontuan hartuta.

Anoak behar bezala planifikatzea lagungarria izango da elikagai gutxiago xahutzeko eta dieta askotariko, osasungarri eta orekatua dugula ziurtatzeko.

Soberakinik ez izateko, garrantzitsua da produktuak neurtu edo pisatzea eta prestatuko ditugun kantitateak erabiliko ditugun errazioetara egokitzea. Errezeta bat badugu eta baskularik ez badugu, errezetako gramoak etxean erabiltzeko neurrietara egokitu ditugu, lana errazagoa izan dadin.

EZAGUTU GURE ERRAZIO-KALKULAGAILUA

**HELDUENTZAKO
errazio
kalkulagailua**

**UMEENTZAKO
errazio
kalkulagailua**

AUKERATU:

- ▶ **Zenbat pertsonentzat?**
- ▶ **Nola ikusi emaitzak:** gramotan edo eguneroko unitateetan, hala nola koilarakadak, eskukadak, katiluak eta abar.
- ▶ **Aukeratu** sukaldatu nahi duzun elikagaia.

<https://www.zerodespilarro.eus/eu/tresnak/tresna-praktikoak/>

KONTUAN IZAN GUZTIOK DESBERDINAK GARELA

Kalkulagailuko anoen neurria "batezbesteko neurria" duen pertsona batek jan beha duen elikagai bakoitzeko kantitatearen arabera da. Erabiltzaile bakoitzak kontuan hartu beharko du prestatuko dituen elikagaiak norentzat izango diren. Gutako bakoitzak beharrizan desberdinak ditu nutrizioari dagokionez, adinaren, eguneko jarduera-mailaren eta generoaren arabera.

Adibidez, hurrei kantitate txikiak zerbitzatzeko gomendatzen dizuegu, haien neurria egokituta, eta, hala ere gose badira, errepikatzen aukera eman.



GIZARTEKO OHITURAK ALDATZEA

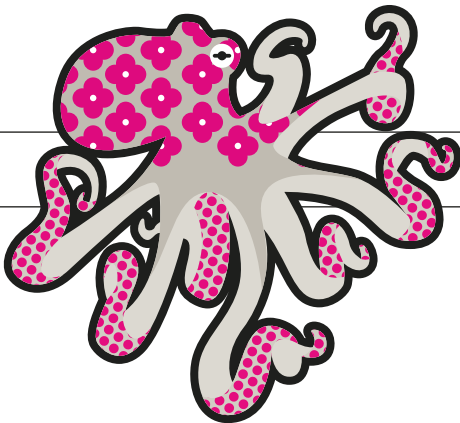


Gizarte- edo kultura-arau eta -ohiturek eragina dute egunero egiten ditugun gauzetan, nahiz eta horietan kontzienteki ez pentsatu. Kultura-elementu horietako batzuek eragina dute gure ustez zerbitzatu behar ditugun elikagaien kopuruetan; horren eraginez, askotan, elikagaiak soberan gelditzen dira, eta, kasu askotan, soberakin horiek zaborrontzira doaz zuzenean.

Ezagun egiten zaizu? "Gonbidatuek mahaian jateko asko dagoela senti dezaten nahi dut", "janari asko zerbitzatzan ez badut, jendeak pentsa lezake zuhurkeriatan nabilela", "ez dut familiak goserik pasatzerik nahi". Beharrezkoa da gizarteko arau horiek errealitatea islatzen duten ohitura bilakatzea: askotan, ez dugu uste dugun beste janari jan edo prestatu behar.

Eta, edonola ere, janaria soberan gelditzen bada, gauza asko egin daitezke: izoztu, beste osagai batzuekin konbinatu hurrengo egunerako beste plater bat sortzeko, auzokideekin partekatu... 1. erronkan hainbat trikimailu eman gizizkizun:

<https://www.zerodespilarro.eu/eu/12-erronka-helduko-die-zu/1-erronka-planifikatu-menuak/>



ERRAZIOAK KALKULATZEKO BESTE MODU BATZUK

Nutrizioaren Fundazio Britanikoak Anoak modu orekatuan kalkulatzeko gida argitaratu zuen; tresna horrek osatu egiten zituen Britainiar Gobernuak "plater osasungarria" izenekoaren bidez emandako gomendioak, kontsumitzaileei erakuste aldera nola neurtu behar zituzten elikagaiak **errazioak banaka prestatzeko, neurtzeko eskuak erabiliz. Informazio gehiago hemen:**

<https://alimentacionsaludable.elika.eu/guia-para-calcular-raziones-saludables-con-las-manos/>

ZEURE ESPERIENTZIAK GEHITU

www.zerodespilarro.eu webgunean, tresnak, tailerrak eta abar argitaratuko ditugu hilez hil, baita elikagaien xahuketari aurka egiteko helarazten diguzuen beste edozein ekimen ere.

Nirearen webgunean (www.nirea.eu) fokua elikagaien eta gure sektore primarioaren balioan jarriko dugu: baserritarrei, sasoiko elikagaiei, tokiko azokei, landa-inguruneko esperientziei eta abarrei buruzko informazioa argitaratuko dugu. Har ezazu parte!

#Odespilarroutea

Jarrai ezazu erronka gertutik **#Odespilarroutea** traolarekin eta zuk hautatutako beste espezifikoren batekin; eta erabil itzazu zuk ere sare sozialetan zure ekimenak ikusarazteko.

