

ELIKAGAI AK ZIRKULO A ITXI



EROSKETAN

- Planifikatu aste osorako menuak eta egin erosketazerrrenda.
- Etxetik eraman poltsak (telazkoa, saskia, orga).
- Bertako eta garaiko produktuak aukeratu.
- Granelera erosi edo bilgarririk gabeko produktuak aukeratu .
- Formatu kontzentratuko garbiketa-produktuak hautatu.
- Produktu galkorrak ez badira (xanpua, detergentea,,,) tamaina handiko paketeak eta produktuak erosi.
- Ez erosi erabili bakarreko produkturik, berriz erabil daitezkeenak aukeratu.
- Haragia edo arraina erostean eraman zure ontzia.
- Material birziklatuz egindako produktuak hautatu.
- Herriko azoka edo denda txikiak aukeratu erosketak egiteko.
- Beharrezkoa bada dendako arduradunarekin hitz egin. Zuen kexak azaldu eta aldaketak proposatu (bertako produktuak, plastikorik gabeko produktuak, ...)



ELIKAGAIAK ZIRKULOA ITXI



ETXEAN

- Ez bota elikagaiak itxusiak direlako. Batidoak, pureak, kroketak ... egiteko erabili.
- Erosi behar denaren zerrenda egin:
 - o Errebisatu etxean daukazuna.
 - o Behar duzun kantitatea apuntatu.
 - o Elikagaiak taldeka edo gordetzen diren tokiaren arabera antolatu.
- Sukaldatu eta zerbitzatu jango duzuna soilik, ez gehiago.
- Soberakinak aprobetxatu, plater berriak sortu.
- Desberdindu iraungitze data eta lehentasunezko kontsumoaren artean. Zalantzak badituzu itxura begiratu, usaindu eta dastatu aurretik.



ETXETIK KANPO

- Bufette bada, jango duzuna soilik hartu eta behar baduzu soilik errepikatu.
- Errazioen kantitateari buruz galdetu. Handiak badira plater bakarra eskatu edo platerak konpartitu.
- Ez lotsatu eta sobratutako janaria etxera eraman ezazu.