

Badakizu  
zer botatzen  
duzun  
zaborretara?

Euskadin urtero alferrik galtzen da

**160 kilo** pertsonako

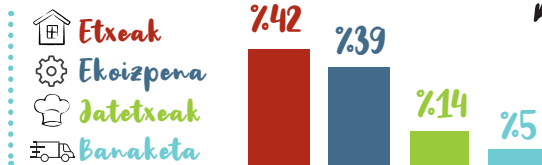


Munduan  
ekoizten denaren



**1/3** alferrik  
galtzen da

Europar botatzen  
diren jakiak, faseka:



## PLANIFIKATU

Egin ezazu **asteko menua** eta inprobisazioa saihestu. **Zerrenda bat prestatu** eta behar duzuna bakarrik erosi. Zure aurrekontua kontuan izan eta gogoratu: janaria botatzea dirua botatzea da.

## PRESIOA

**Presaka** edo **gose-tuta** erosten baduzu, behar ez dituzun produktuak erosten amaituko duzu, oso osasuntsuak ez direnak edo alferrik galdu daitezkeenak.

## ALDERATU

Prezioak alderatu eta eskaintzak aztertu. **Irakurri etiketa**; oso erabilgarria da (iraungitze-data, osagaiak, nutrizio-informazioa...).

## ANTOLATU

**Ordenak** xahuketa saihesten du. **Antolatu** zure despentsa eta hozkailua. Kontsumitu lehenago iraungitzen diren elikagaiak.

Gogoratu: **iraungitze-data** ≠ **kontsumo lehenetsia**

## APROBETXATU

Hobe da jakiak lapikoan geratzea soberan platerean baino. Eta zerbait soberan badago, **izoztu** edo probatu zure **sormena** errezeta berriekin.

## JATETXEETAN

Platera eskatzerakoan neurriz jokatu eta kontsumitu ez duzuna **etxera eramateko eskatu**.

