



1  
**Gure osasunak ere bidaiatu egiten du**



**Janariak eta edariak DEKALOGOA**  
**“Elikagaiak prestatu, zuritu edo ez hartu”**







## Janariak eta edariak. DEKALOGOIA



"Elikagaiak prestatu, zuritu edo ez hartu"



## Janariak eta edariak. DEKALOGOIA


"Elikagaiak prestatu, zuritu edo ez hartu"


  Garbitu eskuak sarritan, batez ere jan aurretik eta ondoren, elikagaiak manipulatzeko unean, komunera joan eta gero, eta abar.


  Edan ur botilatua edo behar bezala tratatuta. Edari beroak eta freskagari botilatua seguruagoak dira.


  Janariak nahiko prestatuta egon behar du eta bero atera behar da.


  Kontsumitu esne ontziratua eta behar bezala higienizatutako esnekiak bakarrik.


  Jarri arreta gozokietan eta izozkietan; gaixotasunen jatorria izan daitezke.

 Ez jan arrain eta itsaski gordinik. Herrialde batzuetan, espezie batzuk arriskutsuak izan daitezke, nahiz eta prestatuta egon.

 Ez hartu ur seguruarekin prestatu ez den izotzik (ur botilatua edo behar bezala tratatuta).

 Kontuz ibili behar duzu saltsekin eta arrautza gordinak dituzten prestakinekin.

 Fruta pertsonalki zuritu behar da eta barazkiak ez dira gordinik jan behar. Entsaladak arriskutsuak izan daitezke.

 Kaleko saltzaileen janaria kontsumitzea saihestu behar duzu.