

## ELIKADURA JASANGARRIA 2011-2012

Etiketei eta iraungitze datet erreparatzea / Prestar atención a las etiquetas y a las fechas de caducidad.

3. eta 4. mailako arrautzarik ez erostea. / No comprar huevos de tercera o cuarta.

Jakiak erosi baino lehenago, etiketak begiratzea, non eta nola ekoiztu diren jakiteko. / Antes de comprar los alimentos mirar bien las etiquetas para saber dónde y cómo se han producido.

Posible denean bidezko merkataritzako produktuak erosiko ditugu. / Comprar productos de comercio justo siempre que sea posible.

Azokako elikagai tradizionalak erosiko ditugu. / Comprar productos de mercados tradicionales.

Bertoko eta garaiko elikagaiak ezagutzea, kontsumitzea eta erostea. / Conocer, consumir y comprar productos de la tierra y de temporada.

Hamaiketakoan eta askarian fruta eta esneki gehiago hartzea. / Tomar frutas y lácteos para almorzar y merendar.

Ikastetxera oinez etortzea. / Acudir al colegio caminando.