

TESTURAK ETA ZAPOREAK EGOKITZEA



1 Segurtasuna lehenetsi: eztula, eztarria garbitzea edo ahots "hezea" bezalako seinaleen aurrean, elikagaien testura eta biskositatea egokitu behar dira.



2 Saihestu beti testura bikoitzak, hala nola likidoen eta elikagai solidoen arteko konbinazioa: saldak tropezoiekin, esnea zerealekin, fruta zukuduna eta mamia bereizita, etab.



3 Solidoak eta likidoak egokitzen ditu, irensten errazagoak izan daitezten: testura bigunak, birrinduak eta testura homogeneousko pureak erabiltzen ditu, edo likido lodituak, behar denean.



4 Janariak hezetasuna eduki behar dute: saltsak, salda lodiak edo krema homogeneouskoak irenstea errazten dute eta eztarria trabatzeko arriskua gutxitzen dute.



5 Elikagaiak irenstean jarrera zaindu behar da, 90-90 90 posizioa erabiliz: enborra tente, oinak bermatuta eta burua neutro edo pixka bat tolestuta.



6 Mantengaiaren ekarpena indartu, kopuruak handitu gabe: oliba olio, esne hautsa, arrautza edo lekale birrinduak erantsi, jaki elikagarriagoak lortzeko.



7 Familiako zapoak errespetatzeak areagotu egiten du elikagaiek duten onarpena eta gozamina.



8 Zentzumenak era seguruan piztu: koloreak gehitu kalabaza, erremolatxa edo brokoli bezalako elikagaiekin; belarrak edo espeziak erabili lurrina emateko, pikantea saihestuz; eta tenperatura epelak lehenetsi.



9 Errazio txikiak eta etenaldiak eskaini.



10 Erne egon eta alerta-zantzuen aurrean jardun: pisu-galera, arnasketa-infekzioak edo jatean asko nekatzen bada, galdetu medikuari.