



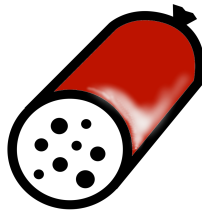
Prestatu ondo haragia eta ziurtatu produktuaren erdialdea ere behar beste egina dagoela (horrela, toxoplasma arriskua ekidingo dugu).



Garbitu labanak eta haragi gordina prestatzeko erabili dituzun gainerako tresnak detergentearekin. Haurdun daudenez ezin dute animalia-jatorriko produktu gordinik jan (adibidez, carpaccio, steak tartar...).

Saihestu hestebete gordinak (urdaiazpiko serranoa barne). Aurretik egosi edo frijitu bada bakarrik jatea gomendatzen da.

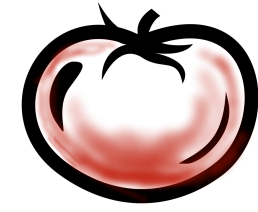
## Behar beste prestatutako haragia bakarrik



Saihestu lerro hotzeko pateak -zatika saltzen direnak- (kontsumitu soilik kontserba esterilizatuak edo latatan datozenak).

## Kozinatuta dauden hestebeteak baino ez

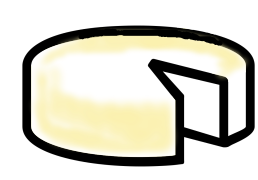
### Saihestu pateak



Ortuariak eta zerealak zuntz-iturria dira; hori garrantzitsua da idorreriarik ez izateko. Horrez gain, elikagai osasungarriak dira eta hainbat onura dakartzate.

Ondo garbitu ortuariak, batez ere gordinik jango badituzu, eta are gehiago baratzean jaso badituzu.

## Ondo garbitu beti ortuariak



Saihestu gazta freskoak edo bigunak (feta, camembert, mascarpone, brie, gaztanbera, Burgosko gazta), baita esne gordinez egindakoak ere; izan ere, Listeria izan dezakete.

## Saihestu gazta freskoak eta esne gordinez egindakoak

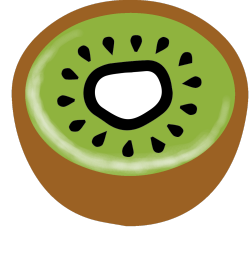
Ez jan animalia-jatorriko elikagaiak gordinik.



Steak Tartar delakoan, etxean presatutako mousse batzuetan eta tiramisuan arrautza gordinak erabiltzen dira.

Arrautza gordinik ez jateak Salmonellatik babesten gaitu. Egin behar beste tortillak eta ziurtatu dagoeneko prestatuta dagoen tortillak ez duela arrautza gordin arrastorik ukitzen.

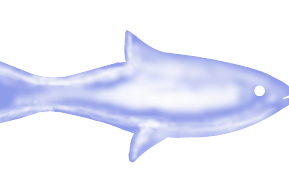
## Etxean egindako postre batzuetan arrautza gordina erabiltzen da



Garbitu kontu handiz gordinik kontsumituko dituzun frutak.

## Fruta asko, beti behar bezala garbituta

Jan arraina astean 3-4tan; izan ere, fetua behar bezala garatzeko beharrezkoa den omega-3 dauka.



Hala ere, ez kontsumitu arrain harrapakarien kantitate handirik, hala nola ezpata-arraina, enperadorea, marrazoa, marrazo muturluzea, gelba edo atun gorria (*Thunnus thynnus*), merkurio kantitate handia izaten baitute.

Oro har, ez kontsumitu arrain edo itsaski gordinik -berdin dio aurretik izoztuta egon badira ere-, hala nola sushia, sashimia, cevichea, antxoak/antxoatxoak ozpinetan, etab. Saihestu arrain ketua, behar bezala kozinatuta dagoela ziurtatu dezakezunean izan ezik (adibidez, pizza batean).

## Ondo kozinatutako arraina



Kontuz algekin eta horietatik eratorritako produktuekin; izan ere, iodo kantitate handia izan dezakete.

Iodoa neurrian hartzea beharrezkoa bada ere, gehiegi hartzeak kalte egin diezazuke.

## Kontuz algekin



Saiatu kafeinarik ez hartzen.

Gogoan izan kafeina aurki daitekeela kola-edarrietan, kafean, tean eta edari energetikoetan (azken horiek kafeina kantitate handia dute).

## Saihestu kafeina



Erabili gatz iododuna janaria prestatzeko, gatz arruntaren ordez.

## Erabili gatz iododuna



Izozki bigunak edo soft erakoak, makina banatzaile bitartez zerbitzatzen direnak (adibidez, bufetetan) ez dira guztiz seguruak; izan ere, makinak hotz mantentzen du nahasketa, baina ez izoztuta, eta horrek patogenoak areagotzea eragin dezake, makina behar bezain garbi ez badago.

Kontuan hartu beharreko beste elementu bat izozkiak zerbitzatzeko koilarak dira; izan ere, uretan gorde ohi dira eta, ur hori etengabe aldatzen ez bada, mikroorganismo asko ager daitezke bertan.

## Kontuz izozki bigun edo soft erakoekin



Haurdunaldian, alkoholaren kontsumo oro arriskutsutzat jotzen da.

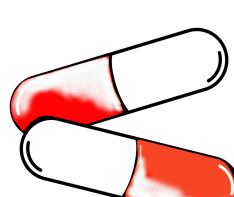
Fetua ama baino sentikorragoa da alkoholarekiko; ondorioz, utzi alkohola edateari haurdun zaudela uste duzun unetik bertatik.

## Alkoholik ez



Ez kontsumitu iraungitako produkturik, salbuespenik gabe.

## Errespetatu iraungitze-datak



Elikagai-osagarriak, belarrekin egindako produktuak eta sendagai naturalak medikuaren zaintzapean erabili behar dira beti.

Horrelako produkturik erabiliz gero, gogoratu medikuari aipatu behar diozula.

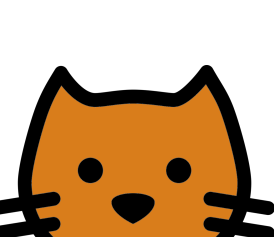
## Elikagai-osagarriak beti medikuaren zaintzapean



Haurdunaldian azido folikoa erabiltzea (folato ere deitzen zaie) gomendatzen dute medikuek. Haurdun gelditzeko asmoa baduzu, aurretik ere hartzea komeni da (galdetu medikuari).

Bestelako bitaminarik edo bitamina-osagarririk hartuz gero, eman horren berri medikuari (zenbait bitamina kantitate handiegian hartzeak kalte egin diezazuke).

## Bitaminak beti medikuaren zaintzapean



Ez ibili lurrik edo harearik eskutan eskularrurik gabe (hala baratzean, nola maskoten oheetan).

Zure maskota katu bat bada, kendu kakak egunero eta garbitu eta desinfektatu hareak-kutxa. Erabili beti eskularruak eta garbitu eskuak ondo ur eta xaboiz zeregin hori gauzatu ondoren. Zure bikotekidea bada zeregin horretaz arduratzen dena, are hobeto. Kontuz ibili maskoten higieనేarekin

## Kontuz ibili maskoten higieనేarekin