

Zenbat elikagai ez dira jaten?



Adibidea

Gosaria

	Pisua (grs)	Arrazoiak	Zatiak	Erabilera				
Bi ogi-xerra	40	3	A	3				
Kafe katilu erdia	61	3	A	5				
Kafe ondar katilu bat	16	6	B	4				

Bazkaria

Arroz plater erdia	190	4	A	2				
3 laranjako azalak	165	6	B	1				

Afaria

2 sagar pieza	340	5	C	1				
Oilasko ister erdia	55	2	C	2				

Adibide soilik da, Ez bete

Iruzkinak

Arrazoiak:

- 1 Iraungia
- 2 Hozkailu/armairuan ahaztuta
- 3 Plateretzko soberakinak
- 4 Sukaldean aprobetxatu gabeko zatiak
- 5 Gaizki mantenduta/hausitako ontzia
- 6 Beste batzuk



Zatiak:

- A Zati jangarria
- B Zati ez jangarria
- C Biak



Erabilera:

- 1 Organikoaren edukontzian
- 2 Errefusaren edukontzian
- 3 Animaliak
- 4 Autokonpostajea
- 5 Beste batzuk



Harremanetarako pertsonaren emaila:

Etxeko pertsona kopuru

Neurri posibleen adibideak



Motak	Unitateak	Adibideak
Frutak	Pieza	Bi sagar pieza, udare pieza erdia
Frutak	Azalak	Hiru laranjaren azala
Barazkiak	Pieza	Azenario bat, kuiatxo erdia
Barazkiak	Beste batzuk	Brokoliko zurtoina, porruko azkeneko zatia
Prestatutako janaria	Mokadu	Ogitarteko baten bi mokadua
Prestatutako janaria	Zopa-koilarakada	Saldako zopa-koilara bat
Prestatuako janaria	Plattera	Arroz plater erdia
Hestebeak	Xerra	Urdaiazpiko egosiaren hiru xerra
Ogia	Xerra	Ogi xerra bat
Ogia	Ogia	Ogi erdia
Haragia	Oilasko hezurak	Oilasko baten hezur guztien erdia
Haragia	Xerra	Hiru txahal-xerra
Haragia	Izter	Oilasko izter erdia
Haragia	Abolndiga	Bi albondiga eta erdi
Arraina	Sardina Tamaina	Hiru antxo
Arraina	Tronzo/solomo	Legatz-solomo erdia
Likidoak	Katilu	Bi kafe katilu
Likidoak	Edalontzia	Esne baso erdia

Zenbat elikagai ez dira jaten?



Asteko eguna

Gosaria

Pisua (grs)  Arrazoiak  Zatiak  Erabilera

Pisua (grs)  Arrazoiak  Zatiak  Erabilera

	Pisua (grs)	Arrazoiak	Zatiak	Erabilera		Pisua (grs)	Arrazoiak	Zatiak	Erabilera

Bazkaria

	Pisua (grs)	Arrazoiak	Zatiak	Erabilera		Pisua (grs)	Arrazoiak	Zatiak	Erabilera

Afaria

	Pisua (grs)	Arrazoiak	Zatiak	Erabilera		Pisua (grs)	Arrazoiak	Zatiak	Erabilera

Iruzkinak

Arrazoiak:

- 1 Iraungia
- 2 Hozkailu/armairuan ahaztuta
- 3 Plateretzko soberakinak
- 4 Sukaldean aprobetxatu gabeko zatiak
- 5 Gaizki mantenduta/hautesitako ontzia
- 6 Beste batzuk



Zatiak:

- A Zati jangarria
- B Zati ez jangarria
- C Biak



Erabilera:

- 1 Organikoaren edukontzian
- 2 Errefusaren edukontzian
- 3 Animaliak
- 4 Autokonpostajea
- 5 Beste batzuk



Harremanetarako pertsonaren emaila:

Etxeko pertsona kopuru

Harremanetarako pertsonaren
emaila:



Kuantifikazioa amaitu ondoren, mesedez, zure esperientzia ezagutu nahi genuke (egitea erraza edo zaila izan zaizun, zer alderdi hobetuko zenituzkeen...), bai eta esperientzia honetatik ateratako ondorio edo hausnarketa nagusiak ere:






Etxea osatzen duten pertsonen adina (adibidez: 17, 37 eta 38):

¿Cuántos alimentos no se comen?



Ejemplo

	Peso (grs)	Motivos	Partes	Destino				
								
Desayuno								
Dos rebanadas de pan	40	3	A	3				
Media taza de café	61	3	A	5				
Una taza de posos de café	16	6	B	4				
Comida								
Medio plato de arroz	190	4	A	2				
Cáscaras de 3 naranjas	165	6	B	1				
Cena								
2 piezas de manzanas	340	5	C	1				
Medio muslo de pollo	55	2	C	2				

No rellenar
Es solo un ejemplo

Comentarios

Motivos:

- 1 Caducado
- 2 Olvidado en la nevera/despensa
- 3 Restos de plato
- 4 Partes no aprovechadas en cocinado
- 5 Mal conservado / envase roto
- 6 Otros



Partes:

- A Parte comestible
- B Parte no comestible
- C Ambas



Destino:

- 1 Cubo orgánico
- 2 Cubo resto
- 3 Animales
- 4 Compost propio
- 5 Otros



mail de la persona de contacto: _____

Número de personas en hogar

Ejemplos de posibles medidas a utilizar



Tipos	Unidad	Ejemplos
Frutas	Pieza	Dos piezas de manzana, media pieza de pera
Frutas	Cáscaras	Cáscaras de tres naranjas
Verduras y hortalizas	Pieza	Una zanahoria, medio calabacín
Verduras y hortalizas	Otros	Tallo del brócoli, parte final del puerro
Comida cocinada	Bocado	Dos bocados de un bocadillo
Comida cocinada	Cucharada sopera	Una cucharada sopera de caldo
Comida cocinada	Plato	Medio plato de arroz
Embutidos	Rodaja	Tres rodajas de jamón york
Pan	Rebanada	Una rebanada de pan
Pan	Barra de pan	Media barra de pan
Carne	Huesos de pollo	Mitad de todos los huesos de un pollo
Carne	Filete	Tres filetes de ternera
Carne	Muslo	Medio muslo de pollo
Carne	Albóndiga	Dos albóndigas y media
Pescado	Tamaño sardina	Tres anchoas
Pescado	Rodaja / lomo	Medio lomo de merluza
Líquidos	Taza	Dos tazas de café
Líquidos	Vaso	Medio vaso de leche

¿Cuántos alimentos no se comen?



Día de la semana

	Peso (grs)	Motivos			Destino	Peso (grs)	Motivos			Destino
		A	B	C			A	B	C	
Desayuno										
Comida										
Cena										

Comentarios

Motivos:

- 1 Caducado
- 2 Olvidado en la nevera/despensa
- 3 Restos de plato
- 4 Partes no aprovechadas en cocinado
- 5 Mal conservado / envase roto
- 6 Otros



Partes:

- A Parte comestible
- B Parte no comestible
- C Ambas



Destino:

- 1 Cubo orgánico
- 2 Cubo resto
- 3 Animales
- 4 Compost propio
- 5 Otros



mail de la persona de contacto:

Número de personas en hogar

Mail de la persona de contacto:



Una vez finalice la cuantificación, por favor, nos gustaría conocer su experiencia (si le ha resultado fácil o difícil su realización, qué aspectos mejoraría...), así como las principales conclusiones o reflexiones que hayan surgido de esta experiencia:



Edad de las personas que forman el hogar (ejemplo: 17, 37 y 38):