Alışveriş Listesi

GIDA

Besleyici ve dengeli bir yemek planı sunmaya çalışın.

Proteinler (örn. balık ve et), karbonhidratlar (örn. makarna, ekmek), süt ürünleri (örn. yoğurt, peynir, süt), meyve ve sebzeler ve sağlıklı yağlardan oluşan iyi bir denge sağlayın.

EV VE HİJYEN ÜRÜNLERİ

Gerekli tüm ürünlerin evde bulunduğundan emin olun.

örn. sabun, diş macunu, duş kremi, şampuan, nemlendirici ürünler, TENA pedler, bariyer kremi, vücut temizleme havluları, sıvı deterjan, sıvı bulaşık deterjanı, temizlik malzemeleri, tuvalet kâğıdı, kâğıt peçeteler, çöp poşetleri, vs.

İLAÇLAR

ÖZEL TALEPLER