




# Registro de ingesta de fruta, verdura y pescado en casa

COLEGIO: ..... AULA: .....

TUTOR/A: ..... ALUMNO/A: .....

**INSTRUCCIONES PARA CUMPLIMENTAR EL REGISTRO:** En líneas generales has de tachar una casilla cada vez que tu hijo/a coma una ración (pieza mediana de fruta o plato de verdura). Como puedes observar se pueden rellenar casillas enteras y, en algunos casos, media o un cuarto de casilla que debes cumplimentarse de la siguiente manera:

<p>Tachar <b>1 CASILLA</b> por cada ración completa consumida (por ejemplo 1 pieza mediana, 2 piezas pequeñas de fruta -2 mandarinas ó 2 kiwis- 1 vaso de zumo natural ó 1 plato de verdura ó filete de pescado).</p>   <p>1 pieza mediana de fruta    2 piezas pequeñas de fruta    1 zumo natural ó 1 ensalada o plato de verdura ó 1 filete de pescado</p>	<p>Tachar <b>1/2 CASILLA</b> por cada 1/2 ración consumida (por ejemplo 1/2 pieza mediana de fruta, 1 pieza pequeña de fruta -1 mandarina ó 1 kiwi- 1/2 vaso de zumo natural ó 1/2 plato de verdura ó 1/2 filete de pescado).</p>   <p>1 pieza pequeña de fruta    1/2 zumo natural ó 1/2 ensalada ó 1/2 plato de verdura ó 1/2 filete de pescado</p>	<p>Tachar <b>1/4 DE CASILLA</b> por cada 1/4 de ración consumida (por ejemplo 1 guarnición de verdura).</p>   <p>1/4 guarnición de verdura</p>
---	--	--

APUNTA AQUÍ LAS RACIONES DE FRUTA, VERDURA Y PESCADO QUE COME TU HIJO/A DURANTE LA SEMANA. ¡OJO! EMPEZANDO EL PRÓXIMO DOMINGO.

● **1ER DÍA**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FRUTA FRESCA O ZUMO NATURAL
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ENSALADA, VERDURA CRUDA O COCIDA, PURÉ DE VERDURAS
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PESCADO

● **2º DÍA**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FRUTA FRESCA O ZUMO NATURAL
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ENSALADA, VERDURA CRUDA O COCIDA, PURÉ DE VERDURAS
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PESCADO

● **3ER DÍA**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FRUTA FRESCA O ZUMO NATURAL
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ENSALADA, VERDURA CRUDA O COCIDA, PURÉ DE VERDURAS
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PESCADO

● **4º DÍA**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	FRUTA FRESCA O ZUMO NATURAL
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ENSALADA, VERDURA CRUDA O COCIDA, PURÉ DE VERDURAS
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PESCADO

Aukeratu osasuntsu jatea Zu irabazle!



Elige comer sano ¡Tú ganas!



### 5º DÍA

FRUTA FRESCA O ZUMO NATURAL

ENSALADA, VERDURA CRUDA O COCIDA, PURÉ DE VERDURAS

PESCADO

### 7º DÍA

FRUTA FRESCA O ZUMO NATURAL

ENSALADA, VERDURA CRUDA O COCIDA, PURÉ DE VERDURAS

PESCADO

#### ¡Cuidado!

El zumo natural es el hecho en casa y el puré de patata o legumbre no se considera puré de verdura.

### 6º DÍA

FRUTA FRESCA O ZUMO NATURAL

ENSALADA, VERDURA CRUDA O COCIDA, PURÉ DE VERDURAS

PESCADO



Presta especial atención a las piezas de fruta más pequeñas, por ejemplo mandarinas o kiwis, si son **PEQUEÑAS, DOS PIEZAS SON UNA RACIÓN** y por tanto una casilla. **UNA PIEZA PEQUEÑA es MEDIA CASILLA**. Solo si el kiwi o la mandarina es grande, apuntarás una casilla cuando se coma una pieza.

Esta tabla puede serte útil:

ALIMENTO	TACHA	CADA VEZ QUE TU HIJO/A COMA LO SIGUIENTE		
FRUTA FRESCA, ZUMO NATURAL	1 casilla	- 1 pieza de fruta mediana - Zumo de 2 naranjas	- 2 ciruelas - 1 rodaja piña natural - 10-12 cerezas o uvas - 5-6 fresas - 1 rodaja de melón	- 2 albaricoques - 2 kiwis pequeños ó 1 grande - 2 higos - 2 mandarinas
	1/2 casilla	- 1/2 pieza de fruta - Zumo de 1 naranja	- 1 ciruelas - 1/2 rodaja piña natural - 5-6 cerezas o uvas - 2-3 fresas - 1/2 rodaja de melón	- 1 albaricoque - 1 kiwi pequeño ó 1/2 grande - 1 higo - 1 mandarina
ENSALADA	1 casilla	- 1 plato de ensalada - 1 rama de apio	- 1 tomate mediano - 2 tomates pequeños	- 1 endibia - 10-12 tomates cherry
	1/2 casilla	- 1/2 plato de ensalada	- 1/2 tomate mediano ó 1 pequeño	- 5-6 tomates cherry
	1/4 casilla	- Guarnición de ensalada (1/4 de plato)		
VERDURA COCINADA, PURÉ DE VERDURA (NO PATATA O LEGUMBRE)	1 casilla	- 1 plato de verdura cocida o guisada (menestra, vainas, coliflor, cardo, alcachofas, espinacas, puerro...) - 1/2 plato de puré o crema de verduras		
	1/2 casilla	- 1/2 plato de verdura cocinada - 1/2 plato de puré o crema de verduras		
	1/4 casilla	- Guarnición de verdura cocida o guisada o puré o crema de verduras		
PESCADO	1 casilla	- 1 filete de pescado de 125 gr, o 125 gr de pescados de menor tamaño		
	1/2 casilla	- 1/2 filete de pescado, o 60-65 gr de pescados de menor tamaño		
	1/4 casilla	- 1/4 filete de pescado, o 30-35 gr de pescados de menor tamaño		

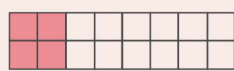

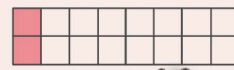

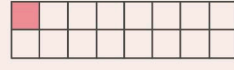



# Etxean fruta, barazki eta arrainaren kontsumoaren erregistroa

IKASTETXEA:..... GELA:.....

TUTOREA:..... IKASLEA:.....

**ERREGISTROA BETETZEKO ARGIBIDEAK:** Orokorrean zure seme-alabak errazio bat (fruta ertain bat edo barazki plater bat edo arrain xerra bat) jaten duen bakoitzean laukitxo bat markatu behar duzu. Ikusi dezakezunez, laukitxo osoak bete daitezke eta, hainbat kasutan laukitxo erdi edo laurdenak. Horrela bete behar da:

<p>Laukitxo bat markatu kontsumitutako <b>ERRAZIO BAKOITZEKO</b> (adibidez fruta ertain bat, bi fruta txiki- 2 mandarina edo 2 kiwi- baso bat zuku naturala edo barazki plater bat edo arrain xerra bat).</p>   <p>Fruta ertain bat      bi fruta txiki      Baso bat zuku naturala, barazki plater bat edo arrain xerra bat</p>	<p>Laukitxo <b>ERDI BAT</b> markatu kontsumitutako errazio erdi bakoitzeko (adibidez fruta ertain erdi bat, fruta txiki bat, -mandarina bat edo kiwi bat- baso erdi bat zuku natural edo barazki plater erdi bat edo arrain xerra erdi bat).</p>   <p>Fruta txiki bat      Baso erdi bat zuku naturala, barazki plater erdi bat edo arrain xerra erdi bat</p>	<p>Laukitxo <b>LAURDEN BAT</b> markatu kontsumitutako errazio laurden bakoitzeko (adibidez, barazki garnizio bat).</p>   <p>Barazki garnizio bat</p>
--	--	--

JARRI HEMEN ZURE SEME/ALABAK JATEN DITUEN FRUTA, BARAZKI ETA ARRAIN ERRAZIOAK.  
**ADI!! DATORREN IGANDEAN HASITA.**

● **LEHENENGO EGUNA**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	EGUNEKO FRUTA EDO ZUKU NATURALA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ENTZALADA, BARAZKI GORDINA EDO EGOSITA, BARAZKI PUREA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ARRAINA

● **BIGARREN EGUNA**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	EGUNEKO FRUTA EDO ZUKU NATURALA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ENTZALADA, BARAZKI GORDINA EDO EGOSITA, BARAZKI PUREA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ARRAINA

● **HIRUGARREN EGUNA**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	EGUNEKO FRUTA EDO ZUKU NATURALA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ENTZALADA, BARAZKI GORDINA EDO EGOSITA, BARAZKI PUREA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ARRAINA

● **LAUGARREN EGUNA**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	EGUNEKO FRUTA EDO ZUKU NATURALA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ENTZALADA, BARAZKI GORDINA EDO EGOSITA, BARAZKI PUREA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ARRAINA

Aukeratu osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige comer sano  
¡Tú ganas!



### ● BOSGARREN EGUNA

10 boxes	EGUNEKO FRUTA EDO ZUKU NATURALA
10 boxes	ENTSALADA, BARAZKI GORDINA EDO EGOSITA, BARAZKI PUREA
5 boxes	ARRAINA

### ● SEIGARREN EGUNA

10 boxes	EGUNEKO FRUTA EDO ZUKU NATURALA
10 boxes	ENTSALADA, BARAZKI GORDINA EDO EGOSITA, BARAZKI PUREA
5 boxes	ARRAINA

### ● ZAZPIGARREN EGUNA

10 boxes	FRUTA FRESCA O ZUMO NATURAL
10 boxes	ENTSALADA, BARAZKI GORDINA EDO EGOSITA, BARAZKI PUREA
5 boxes	ARRAINA



#### kontuz!

Zuku naturala etxean eginda dagoena da eta lekale edo patata purea ez dira barazki purretzat hartzen

Arreta berezia fruta txikienei, adibidez mandarinak edo kiwiak, **TXIKIAK BADIRA, ERRAZIO BAT BI ALE** izango dira. Beraz, bi ale laukitxo bat eta **ALE TXIKI BAT LAUKITXO ERDIA**. Jaten duen Kiwia edo mandarina alea handia bada bakarrik markatuko da laukitxo osoa.

Taula hau onuragarria izan daiteke:

JAKIA	MARKATU	ZURE SEME/ALABAK ONDORENGOA JATEN DUEN BAKOITZEAN
EGUNEKO FRUTA, ZUKU NATURALA	Laukitxo bat	- Fruta ale ertain bat - 2 okaran - Bi laranjatak zukua - xerra 1 anana natural - 10-12 gerezi edo mahats - 5-6 mailuki handi - Xerra bat meloi
	Laukitxo erdi bat	- Fruta ale erdi bat - 1 okaran - laranja bateko zukua - Xerra erdi anana natural - 5-6 gerezi edo mahats - 2-3 mailuki handi - Xerra erdi meloi
ENTSALADA	Laukitxo bat	- Entsalada plater bat - 2 okaran - Apio adar bat - 2 tomate txiki
	Laukitxo erdi bat	- Entsalada plater erdi bat - 1 okaran - Tomate ertain erdi bat edo txiki bat
	Laukitxo laurden bat	- Entsalada garnizioa (plater laurdena)
BARAZKI KOZINATUA, BARAZKI PUREA (EZ PATATA EZTA LEKALEA)	Laukitxo bat	- Plater bat barazki egosi edo gisatua (menestra, lekak, azalorea, kardua, orburuak, ziakerbak, porrua..) - Plater bat pure edo barazki krema
	Laukitxo erdi bat	- Plater erdi bat barazki egosi edo gisatu - Plater erdi bat pure edo barazki krema
	Laukitxo laurden bat	- Barazki gisatu edo egosiaren garnizioa, edo barazki krema edo pure garnizioa
ARRAINA	Laukitxo bat	- 125 grko arrain xerra bat, edo arrain txikietako 125 gr
	Laukitxo erdi bat	- Arrain xerra erdi bat edo edo arrain txikietako 60-65 gr
	Laukitxo laurden bat	- Arrain xerra laurden bat edo edo arrain txikietako 30-35 gr