



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:

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

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

● LEHENENGO EGUNA

Grid (10 squares)	EGUNEKO FRUTA EDO ZUKU NATURALA
Grid (10 squares)	ENTSalADA, BARAZKI GORDINA EDO EGOSITA, BARAZKI PUREA
Grid (10 squares)	ARRAINA

● BIGARREN EGUNA

Grid (10 squares)	EGUNEKO FRUTA EDO ZUKU NATURALA
Grid (10 squares)	ENTSalADA, BARAZKI GORDINA EDO EGOSITA, BARAZKI PUREA
Grid (10 squares)	ARRAINA

● HIRUGARREN EGUNA

Grid (10 squares)	EGUNEKO FRUTA EDO ZUKU NATURALA
Grid (10 squares)	ENTSalADA, BARAZKI GORDINA EDO EGOSITA, BARAZKI PUREA
Grid (10 squares)	ARRAINA

● LAUGARREN EGUNA

Grid (10 squares)	EGUNEKO FRUTA EDO ZUKU NATURALA
Grid (10 squares)	ENTSalADA, BARAZKI GORDINA EDO EGOSITA, BARAZKI PUREA
Grid (10 squares)	ARRAINA

Aukeratu osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige comer sano
¡Tú ganas!



● **BOSGARREN EGUNA**

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

● **SEIGARREN EGUNA**

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

● **ZAZPIGARREN EGUNA**

 FRUTA FRESCA O ZUMO NATURAL
 ENTSALADA, BARAZKI GORDINA
EDO EGOSITA, BARAZKI PUREA
 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 - Bi laranjatak zukua	- 2 okaran - xerra 1 anana natural - 10-12 gerezi edo mahats - 5-6 mailuki handi - Xerra bat meloi	- 2 albertxiko - 2 kiwi txiki edo handi bat - 2 piku - 2 mandarina
	Laukitxo erdi bat	- Fruta ale erdi bat - laranja bateko zukua	- 1 okaran - Xerra erdi anana natural - 5-6 gerezi edo mahats - 2-3 mailuki handi - Xerra erdi meloi	- 1 albertxiko - kiwi txiki bat - Piku bat - Mandarina bat
ENTSALADA	Laukitxo bat	- Entsalada plater bat - Apio adar bat	- Tomate ertain bat - 2 tomate txiki	- Endibia bat - 10-12 tomate cherry
	Laukitxo erdi bat	- Entsalada plater erdi bat	- Tomate ertain erdi bat edo txiki bat	- 5-6 tomate cherry
	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, ziazerbak, 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		