

Begiraleek burutu beharreko lanak



Helburuen agendarako zigiluen banaketa

Hurrei agenda betetzen eta beraien (beraien) helburuak eta diploma osasungarriak lortzen lagundu!!

Horretarako X hilabetean (hasiera eta amaiera data) zehar ondorengo pausuak jarraitu itzazu:

- *Begiratu* edo *egiaztatu* menuan egunero fruta, barazki edota arraina dagoen.
- *Ohartu* ea hurrek, fruta, barazki edota arraina dagoen egunetan **DENA** jaten duten.
- *Jarri* hurren eskuetan dagozkien zigiluak:
 - 🟢 **Zigilu berdea** ezerbitzatutako barazki guztia jaten duten umeentzat.
 - 🟠 **Zigilu laranja** zerbitzatutako fruta guztia jaten duten umeentzat.
 - 🟡 **Zigilu urdina** zerbitzatutako arrain guztia jaten duten umeentzat.

Kontsumo errealearen ebaluaketa (X asteetan zehar) lagin adierazgarri batean oinarrituz

- Zehaztuko den denboraldian zehar, monitorea, hurrek jangelan jan duten fruta, barazki eta arrainaren ebaluaketa eta erregistroan lagunduko du plantilla erraz bat erabiliz.

Motibatu, animatu eta indartu!



KONTSUMITUTAKO FRUTA, BARAZKI ETA ARRAINAREN ERREGISTRORAKO ARGIBIDEAK *begiraleei* zuzenduta



Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!