

# SAIA ZAITEZ EGUNERO OREKA HAU LORTZEN

PLATER OSASUNGARRIA

PLATER OSASUNGARRIA



Aukeratu fruta eta barazki-ortzadarra egunero.



Batez ere lekaleak, arrainak, arrautzak, haragi zuriak eta fruitu lehorrak aukeratu. Astean zehar txandakatuz jan.

Egunero zereal integralak eta bere eratorriak kontsumitu.

*Euskadi, auzolana, bien común*

Aukeratu osasuntsu jatea Zu irabazle!  
Elige comer sano ¡Tú ganas!

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco