

Fruten eta barazkien kontsumo-asteko egutegia

Calendario semanal de consumo de frutas y verduras

Calendrier hebdomadaire de consommation de fruits et de légumes

Weekly Planner of fruit and veg intake

Wochenplan zum Obst- und Gemüsekonsum

Lege Gordailua/Depósito Legal: NA - 2277 / 2016



Seinala ezazu noiz eta zer fruta eta barazki jan duzun eranskailu baten bitartez.

Osasungarriak, askotarikoak, dibertigarriak... Harrapa itzazu!

Marque avec un autocollant le moment du jour ainsi que le fruit et légume que tu as mangés.

Sains, Variés, amusants... On y va!

Señala con una pegatina el momento del día y la fruta y verdura que has comido.

Sanas, Variadas, divertidas... ¡A por ellas!

Put a sticker on the time of day where you ate a certain type of fruit or veg.

Healthy, varied, fun... Go for them!

Markiere mit einem Sticker die Tageszeit und die Obst- oder Gemüsesorte, die du gegessen hast.

Gesund, bunt, lustig... Greif zu!

Noiz jaten duzu?

¿Cuándo comes?

Quand est-ce que tu manges?

When do you eat...?

Wann isst du?

	Gosaria Desayuno P. déjeuner Breakfast Frühstück	Hamaiketako Almuerzo Goûter de 10h Snack Pausenbrot	Bazkaria Comida Repas de midi Lunch Mittagessen	Askaria Merienda Goûter Snack Pausenbrot	Afaria Cena Dîner Supper Abendessen
--	--	---	---	--	---

Astelehena Lunes Lundi Monday Montag					
--	--	--	--	--	--

Asteartea Martes Mardi Tuesday Dienstag					
---	--	--	--	--	--

Asteazkena Miércoles Mercredi Wednesday Mittwoch					
--	--	--	--	--	--

Osteguna Jueves Jeudi Thursday Donnerstag					
---	--	--	--	--	--

Ostirala Viernes Vendredi Friday Freitag					
--	--	--	--	--	--

Larunbata Sábado Samedi Saturday Samstag					
--	--	--	--	--	--

Igandea Domingo Dimanche Sunday Sonntag					
---	--	--	--	--	--

