

ELIKADURA OSASUNTSUA

Zer jan, huraxe omen gara! Zaintzen al dugu elikadura?
Lehen puntua jarriko digute. Eman diezaiozun segida, puntuka!

Jan beharko zenuke
zuk orekatuta

FRUTA

ZAINDU TA

HARTUTA.

Osasuntsu jateko
negua zein UDA

URA

OHITURA

GUSTURA.

Sarritan jan behar da
berdura PUREA

ZAPOREA

ORDEA

HOBEA.

Azalore, azelga,
AZENARIOA

ERREMEDIAO

SERIOA

HERIOA.

Txuletak igotzen du
lar KOLESTEROLA

AXOLA

KONTROLA

DANACOLA.

Okela baino hobea
omen da ARRAINA

BAINA

USAINA

BIKAINA.

Arraindegian bada
aukera ZABALA

ZIGALA

AZALA

BEZALA.

Askaritan futa jan
ogiaren ORDEZ

GORDEZ

FABOREZ

UMOREZ.

Goxoki, pastel eta
txokolate GUTXI

UTZI

ERAKUTSI

HAUTSI.

Ze litxarrerria da
gustatzen ZAIZUNA

KUTTUNA

EZAGUNA

TXOKOLATEDUNA.

Kapritxoak jan behar
dira NEURTUTA

DU TA

HARTUTA

ZURRUTA.

Elikagaiak dira
botika ONENA

BARRENA

DENA

PENA.