

mediterraneamos

Ikas dezagun jaten



alimentación.es



Gehiago jakin nahi
baduzu, eskaneatu
QR kode hau.



Ba al dakizu modu orekatuan jaten?

Ez dago guk behar ditugun nutriente guzti-guztiak biltzen dituen elikagairik. Dieta orekatua lortzeko, elikagai bakoitza behar den neurrian jan behar dugu. Piramideak irudikatzen du zer elikagai jan behar dituzun egunero, eta zein, noizbehinka bakarrik.

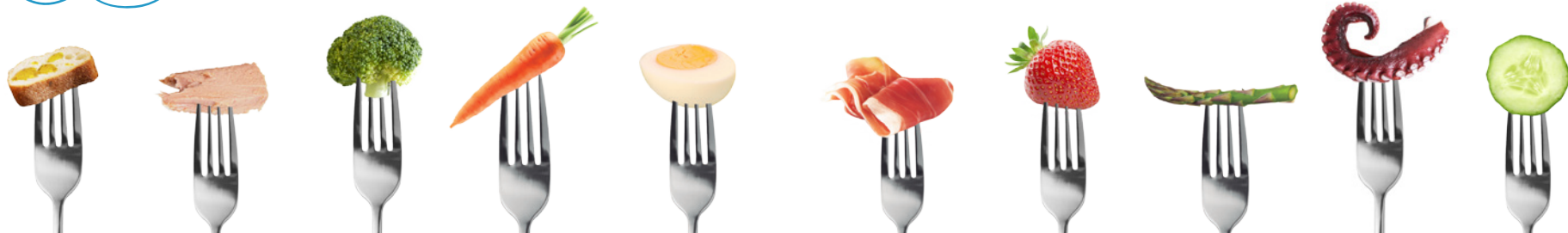
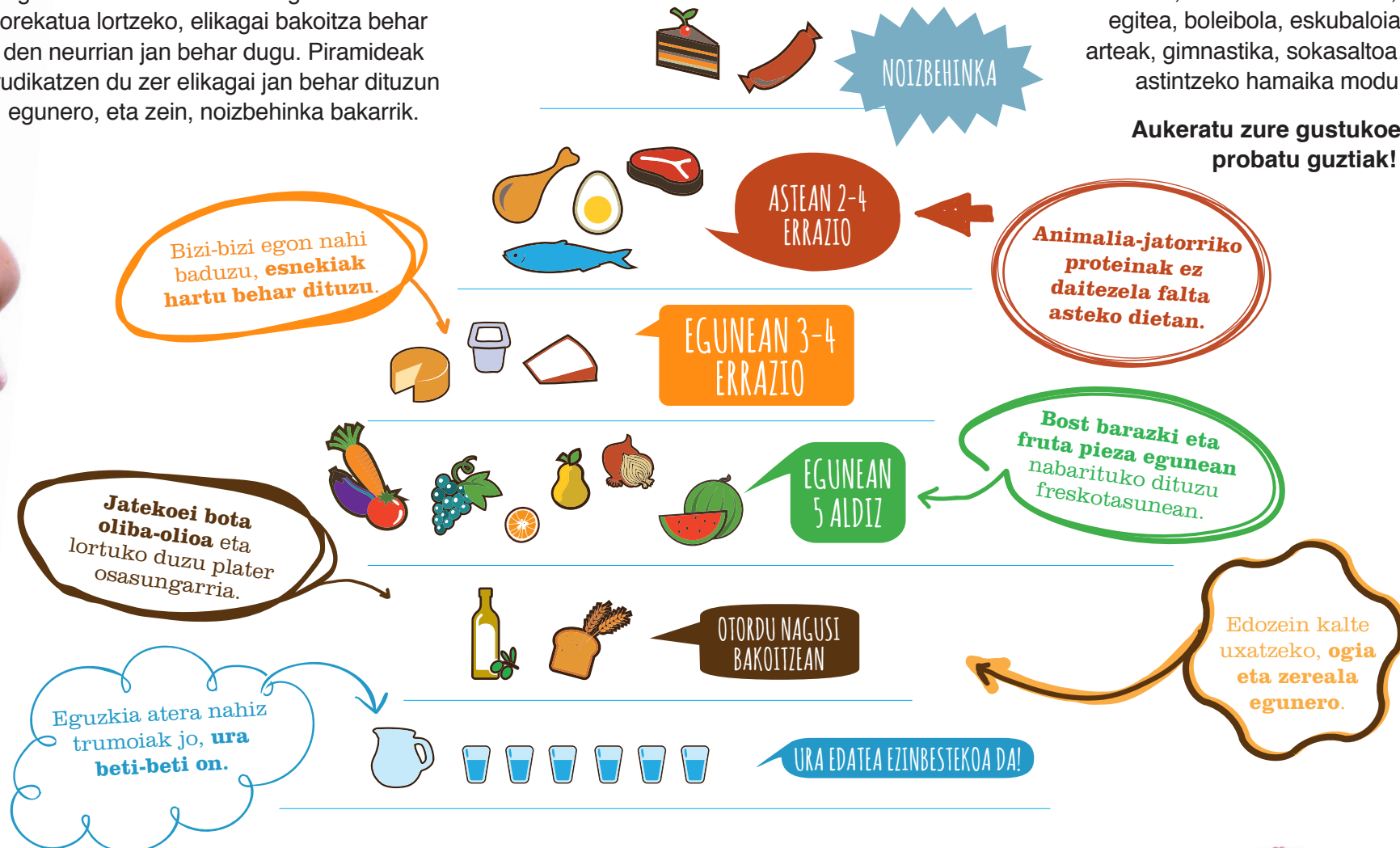


Ikas dezagun jaten

Ez utzi jolasteari!

Korrika egitea, eskalatzea, bizikletaz ibiltzea, futbolearen aritzea, dantzatzea, ibiltzea, saskibaloian aritzea, ibilaldi bat egitea, boleibola, eskubaloia, borroka-arteak, gimnastika, sokasaltoak... Gorputza astintzeko hamaika modu dituzu.

Aukeratu zure gustukoena edo probatu guztiak!

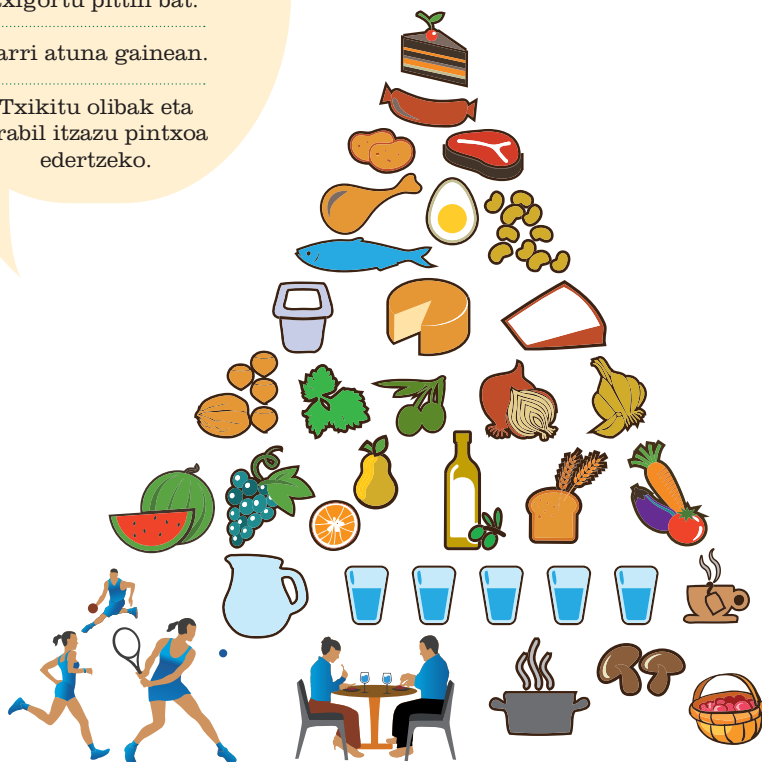


PINTXOA ATUN ETA OLIBA BELTZ

Ebaki ogia eta
txigortu pittin bat.

Jarri atuna ganean.

Txikitu olibak eta
erabil itzazu pintxoa
edertzeko.



mediterraneamos

alimentación.es