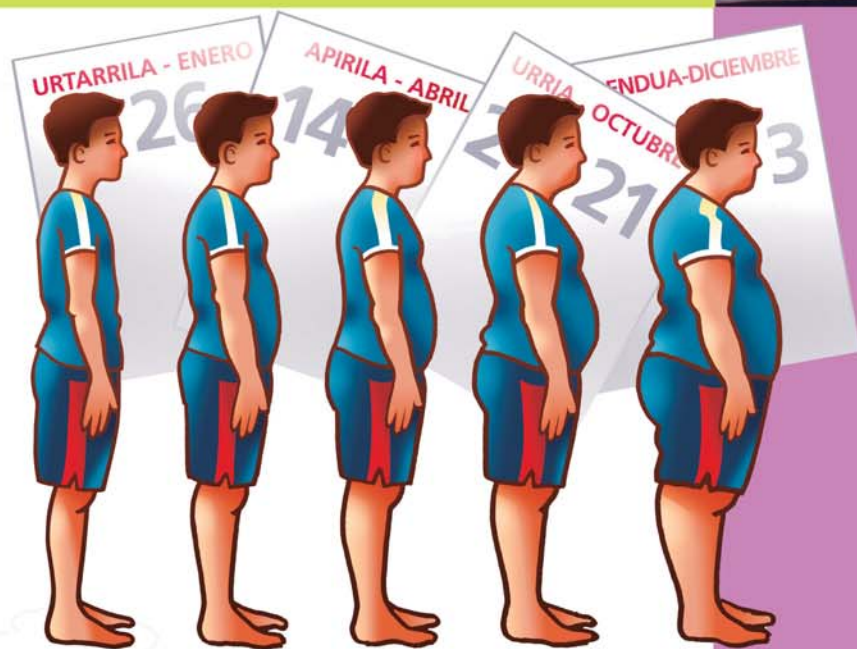


Haurren obesitatea

Benetako arazoa!

*Garrantzitsua da ongi aukeratzea
zer erosi, zer jan, zenbat jan eta
zer ariketa egin.*

*Hobe duzu ez erosi komeni
ez zaizun janari-edaririk.
Ongi begiratu zer erosten duzun!*



*Behar baino gehiago
jaten badugu etengabe,
gorputzak sobera
duena gorde eta
gantz bihurtzen du,
eta obesitatea
dakar horrek.*

Haurren obesitatea

Benetako arazoa!

*Jaki batzuk oso noizean
behin hartzeko
modukoak dira.*

*Edateko, ura dugu
freskagarririk onena.*



*Murriztu behar dira gantz
askoko eta/edo azukre
askoko jakiak.*

*Halakoek obesitatea
eta bestelako eritasunak
ekar ditzakete.*



Haurren obesitatea

Benetako arazoa!

ZER SALTZEN DU TELEBISTAK?
Obesitatea sortzen duten produktu asko

**Opilak, gozokiak,
"poltsak", pateak...**

**Gailetak eta
esnekiak**

**Frutak eta
barazkiak**



***Ingurune babesgarriak esan
nahi du publizitatea kontrolatzea,
aisialdia osasungarria izatea,
jaki osasuntsuak jatea...***

***Orobat, gure seme-alabekin
ikustea telebista,
ordenagailua edo bideo-jokoak,
eta 2 orduz gehienez.***



***Kalitate oneko hezkuntza,
familiaren eta gizartearen
baitako tratu ona
eta diskriminaziorik
eza ditugu etorkizuna
hobetzeko giltzarriak.***