

VISITA CENTRAL

Leche gaza

**Y VISITA A LA
CIUDAD DE ZAMORA**



6º DE PRIMARIA





Frutas
3 raciones a
Vegetales
(al menos 1 en
2 raciones a

pan,
ales)
es día









Alfalfa

Trigo

Centeno

Cebada

Maíz

Soja



Alfalfa Pellets	Maíz Silo	Centeno Silo	Cebada Grano	Maíz Grano
Alfalfa Grano	Algodón Grano	Remolacha Pelta	Cebada Harina	Maíz Harina

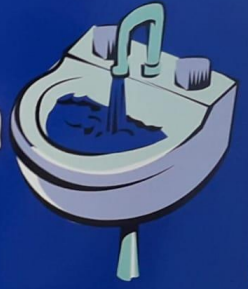


GRANJA TIPO
PLAN DE ASESORAMIENTO DE LA S. ALBERTO GAZA
MAQUETA REALIZADA POR
ALEXIS MONTOLIÚ Y FERRUCIO
EN EL A. 1/12

Ahorra
papel



Ahorra
agua



Separa para
reciclar



Ahorra
energía







**Cuida el medio rural,
la agricultura y la ganadería
son la auténtica fábrica
de los alimentos.**



2

Tenemos que comer sano,
según la PIRÁMIDE
NUTRICIONAL.



3

Hay que hacer 5 comidas
al día para tener una
alimentación sana.



4

Hay que hacer ejercicio todos los días según tu edad.



5

Es muy importante tomar
dos o tres vasos de leche
GAZA al día.



3

Hay que hacer 5 comidas al día para tener una alimentación sana.



Dulces, bollería, caramelos, pasteles
Ocasionalmente

Haz ejercicio físico casi todos los días
60 minutos



Carnes grasas, embutidos
Grasas (Margarina, Mantequilla)
Ocasionalmente

Frutos secos
3 - 7 raciones por semana

Pescados y mariscos
Carnes magras, Huevos
3 - 4 raciones semana
Legumbres
2 - 4 Raciones Semana

Lácteos
2 - 4 raciones al día

Frutas
3 raciones al día
Vegetales
(al menos 1 ensalada)
2 raciones al día

Aceite de oliva
(cocinar y aliñar)
3 - 6 raciones diarias

Arroz, pasta, pan, patata, etc.
(Mejor integrales)
4 - 6 Raciones día

Agua
6 - 8 vasos día



Tetra Brik Aseptic



























































