

Canto sei da pirámide alimenticia?

1. Cantos vasos de auga se recomenda beber cada día?

De catro a oito vasos ao día

De oito a dez vasos ao día

De cinco a dez vasos ao día

2. Que alimentos é recomendable consumir a diario?

Pan, arroz, pastas, aceite de oliva, cereais, hortalizas, verduras e froitas

Doces, bollería industrial, embutidos, graxas e refrescos

Carnes magras e aves, peixes e mariscos, ovos, legumes e froitos frescos

3. Que alimentos consumir algunhas veces á semana?

Carnes magras e aves, peixes e mariscos, ovos, legumes e froitos frescos

Leite, queixo e iogurt

Pan, arroz, pastas, aceite de oliva, cereais, hortalizas, verduras e froitas

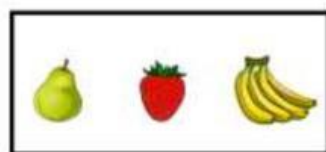
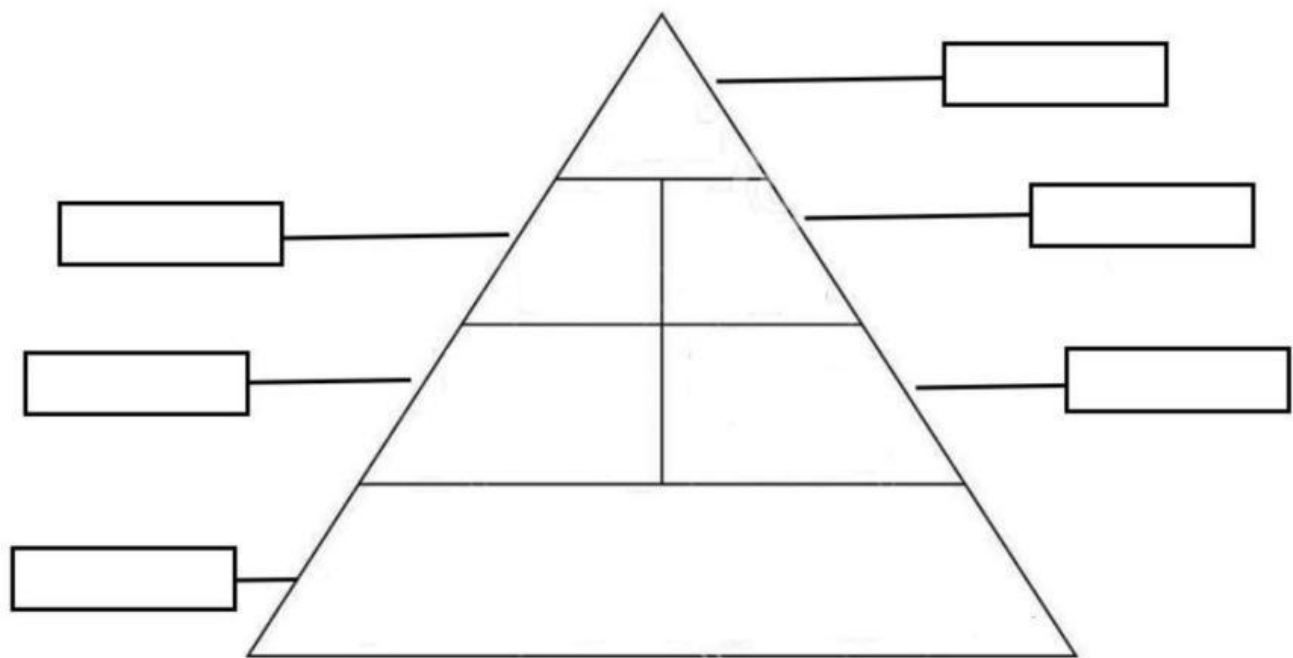
4. Que alimentos debes comer de xeito ocasional?

Pan, arroz, pastas, aceite de oliva, cereais, hortalizas, verduras e froitas

Doces, bollería industrial, embutidos, graxas e refrescos

Carnes magras e aves, peixes e mariscos, ovos, legumes e froitos frescos

5. Arrastra cada debuxo e cada palabra onde corresponda:



Pan, cereais e pasta

Froita

Verduras e vexetais

Carnes, pescados e ovos

Doces

Lácteos