

# PLASTIKOEN MURRIZKETARA-KO PLANA



## ESNEZKO POSTRE MOTAK:

AZUKREDUN ESNEZKO POSTREAK



JOURTA NATURALA



EDATEKO JOGURTA



## GAUR EGUNGO ARAZOA

Ontzi plastikoen neurritz gaineko sorrera:

- 1000 postre errazio = 10 kg plastikoa
- 10 kg plastikoa = 35 kg karbono dioxido



## GASCAK PROPOSATUTAKO EKINTZA:

Plastikozko ontzietan dauden esnezko postreak esne edalontziengatik ordezkatzeari.



## GURE HELBURUAK



**PLASTIKOEN MURRIZTAPENA**  
Esne edalontzi bategatik egindako esnezko postreen ordezkapenaren ondorioz:

- 1000 ESNE edalontzi = 3 KG PLASTIKO
- 1000 ESNE ERRAZIOKO = 10,5 KG KARBONO DIOXIDO



**HEZIKETA NUTRIZIONALA:**  
Aldaketa hauei esker, umeen autonomia sustatzen da eta zapore naturala hitzen ikasten dute

**OSASUNAREN SUSTAPENA:**  
Haurren osasuna hobetzen laguntzen dugu

- Azukre erantzien kontsumoa murriztu
  - Proteina ekarpena handitu
  - Bitamina liposolubletan aberatsak diren koipeak gehitu
- gure menuetako gainerako esne-postreekin alderatuz.

# ESNE EDALONTZIA

## ¿NONDIK DATOR?

### 01 ESNEAREN LORPENA



### 02 LANTEGIRA GARRAIOA



### 03 PROZESAMENDU ETA ONTZIRATZEA



### 04 BANAKETA



### 05 SUPERMERKATUAK



### 03 ZURE ETXEAN



## MANTENUGAIEN ITURRI...

### BITAMINAK



Esneak metabolismoa ondo erregulatzeko behar diren A, B eta D bitaminak dauzka besteak beste.



### KALTZIOA



Kaltzio proportzio altuko elikagaia da, hezurren mantentze egoki baterako ezinbestekoa dena.

### KALITATE HANDIKO PROTEINAK



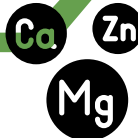
Esneak kalitate eta balio biologiko handiko proteinen edukiera altua dauka, elikadura osasuntsu eta orekatu bat mantentzeko laguntzen diona.



### MINERALAK



Esneak mineral ugari ditu ere. Hauen artean aurki daitezke Magnesioa, Potasioa, Fosforoa eta Zinc-a, kaltzioaz gain.



## ELIKADURA OREKATU BAT LORTZEKO...

### EGUNEKO DOSI GOMENDAGARRIA



Elikadura orekatu eta osasuntsu baten markoan, egunero 3 esne edalontzi edatea gomendatzen da.

