

## Un prânz sănătos Crește un iedut frumos!

Fișa didactică 34

### MĂSURATI PORȚIILE ÎN FARFURIE?

Folosiți o farfurie cu diametrul de 20 cm. Împărțiți farfuria în patru cadrane și descoperiți cât este o porție de carne, legume sau feculente folosind "metoda farfuriei".

Un sfert din farfurie = 1 porție carne  
(vită, porc, pasăre, pește)  
sau substitute (ou, brânză, tofu).

O jumătate din farfurie = 2 porții de legume  
(fasole verzi, vinete, broccoli, conopidă,  
ciuperci, morcovi, salată).

Un sfert din farfurie = 1 porție cereale  
sau feculente (cartofi, orez, fasole).

Ajută-i pe cei 3 ieduți să stabilească numărul corect de porții, pentru fiecare masă de prânz dintr-o săptămână, scriind în căsuță cifra potrivită. Dacă întâmpini greutăți, poți consulta fișa alăturată.



|          |                  |                  |                 |
|----------|------------------|------------------|-----------------|
| LUNI     | brânză           | mămăligă         | ardei copti     |
| MARȚI    | mămăligă         | chiftele de porc | fasole verde    |
| MIERCURI | broccoli, morcov | cartofi fierți   | pește la cuptor |
| JOI      | orez             | salată de varză  | friptură de pui |
| VINERI   | cartofi          | ou               | salată          |
| SÂMBĂȚĂ  | pește la grătar  | ciuperci         | mămăligă        |
| DUMINICĂ | șnițel de curcan | fasole           | salată          |