

Un prânz sănătos Crește un ieduleț 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 ieduleți 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