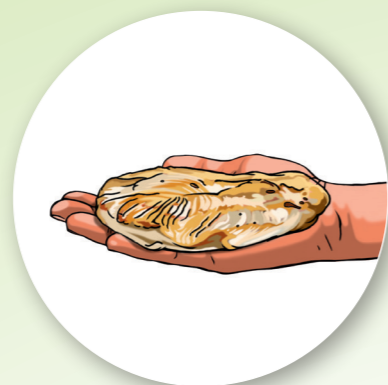


# CÂT ÎNSEAMNĂ O PORȚIE?

Desenele de mai jos reprezintă porția recomandată dintr-un aliment. Meniul zilnic trebuie alcătuit conform piramidei alimentare pentru copii sau adulți. Porția se măsoară cu mâna copilului, respectiv, a adultului.



O palmă de piept de pui / pește slab



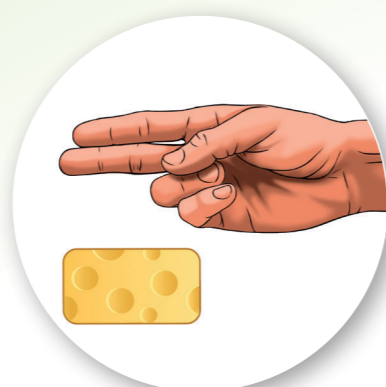
Un pod de palmă de carne de vită / pește gras



Doi pumni de fructe de mare



Patru degete de brânză slabă



Două degete de brânză grasă



Un pahar de lapte



Un borcănel de iaurt



Un deget de unt



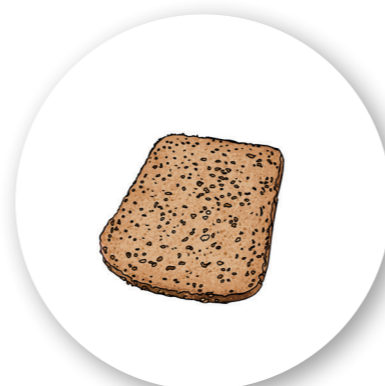
O linguriță de ulei



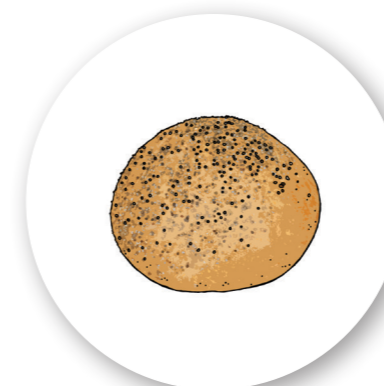
Un pumn de miez de nucă



Un pumn de cereale



O felie de pâine



O chiflă



O "scândurică" / rondea de ovăz

Sănătos de mic este un program de educație nutrițională pentru preșcolari, dezvoltat de  și 

[www.sanatosdemic.ro](http://www.sanatosdemic.ro); facebook: Sănătos de mic - Nutriția Preșcolarului  
e-mail: [contact@sanatosdemic.ro](mailto:contact@sanatosdemic.ro); telefon: 0787.778.010

# CÂT ÎNSEAMNĂ O PORȚIE?

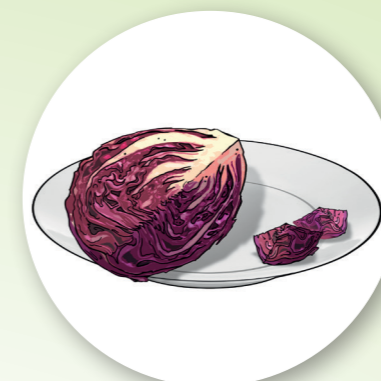
Desenele de mai jos reprezintă porția recomandată dintr-un aliment. Meniul zilnic trebuie alcătuit conform piramidei alimentare pentru copii sau adulți. Porția se măsoară cu mâna copilului, respectiv, a adultului.



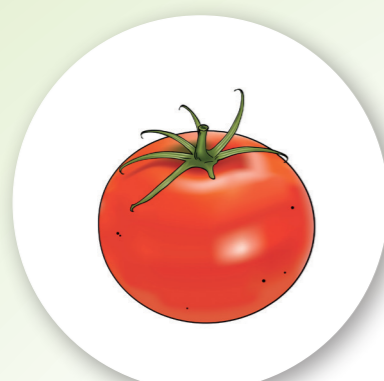
Un bol mic de broccoli



Un bol mic de salată



Un bol mic de varză



O roșie



Cinci roșii cherry



Un pumn de măslina



Un pumn de zmeură / fructe de padure



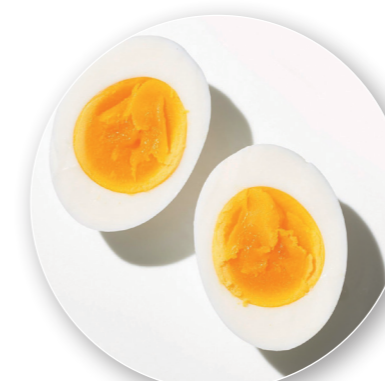
Un măr / o pară



O lingură de paste



O lingură de orez



Un ou

Sănătos de mic este un program de educație nutrițională pentru preșcolari, dezvoltat de  și 

[www.sanatosdemic.ro](http://www.sanatosdemic.ro); facebook: Sănătos de mic - Nutriția Preșcolarului  
e-mail: [contact@sanatosdemic.ro](mailto:contact@sanatosdemic.ro); telefon: 0787.778.010