**Fișă de lucru: Lecția 2 – Cum ne alcătuim mesele**

**Nume:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Clasa:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Desenează și colorează:**  
Desenează alimentele tale preferate pe fiecare farfurie, astfel încât să alcătuiești mese sănătoase:

* **Mic dejun:**
* **Gustare (dimineața):**
* **Prânz:**
* **Gustare (după-amiaza):**
* **Cină:**

**2. Găsește răspunsul corect:**  
Bifează alimentele care fac parte dintr-o masă echilibrată:  
☑ Salată verde  
☑ Cartofi prăjiți  
☑ Piept de pui la grătar  
☑ Suc carbogazos  
☑ Pâine integrală  
☑ Mezeluri

**3. Completează propozițiile:**

* O farfurie sănătoasă conține: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* Gustările sănătoase sunt importante pentru că \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* Carbohidrații ne ajută să \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* Proteinele sunt bune pentru \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**4. Desenează farfuria perfectă pentru prânz și explică de ce este echilibrată:**

Desen:

Explicație: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Întrebare bonus:**  
Ce alimente ai putea adăuga dacă farfuria ta nu este echilibrată? Scrie sau desenează răspunsul tău.