

ЗНАКОМСТВО С ПРАВИЛОМ ТАРЕЛКИ*

Ознакомительные материалы и картинки по правилу тарелки использованы с разрешения [Annely Sootsi Koolituse tervisekool](http://Annely.Sootsi.Koolituse.tervisekool.ee). Больше информации найдешь на странице tervisekool.ee

Рабочий лист переведён на русский язык консультантом по питанию Кирой Жигулёвой. [@kirazgvfood](https://www.instagram.com/kirazgvfood)

ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ



СЛЕДУЙ ПРАВИЛУ ТАРЕЛКИ ПРИ КАЖДОМ ОСНОВНОМ ПРИЁМЕ ПИЩИ
МЫСЛЕННО РАЗДЕЛИ ТАРЕЛКУ НА **ДВЕ ЧАСТИ**:

Половину тарелки раздели на **ДВЕ ЧАСТИ**:

- из которых половина (четверть тарелки) заполнена **продуктами, богатыми белком** - рыба или мясо, у вегетарианцев тофу или бобовые
- другая половина тарелки заполнена **продуктами, богатыми углеводами** - цельнозерновой рис, картофель, цельнозерновые спагетти, хлеб.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ БЕЛКОМ

нежирная свинина или говядина, сыр, зернистый творог, курица (без кожи), индейка (без кожи), яйца, креветки, макрель, устрицы, сардины, треска, форель, мидии, лосось, тунец, йогурт (натуральный, с низким содержанием жира), коровье молоко жирностью 2,5%, хумус, соевый напиток, варёная фасоль, чечевица, нут, тофу, соевый фарш.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ УГЛЕВОДАМИ

овёс, коричневый рис (желательно басмати), отварной картофель, батат, кукуруза, початок кукурузы, манная крупа, макаронные изделия (желательно цельнозерновые), цельнозерновой ржаной хлеб, бобы, садовые.



Половину тарелки должны занимать **ОВОЩИ**: половина из них сырые (в виде салата) и половина тушёные.

ОВОЩИ

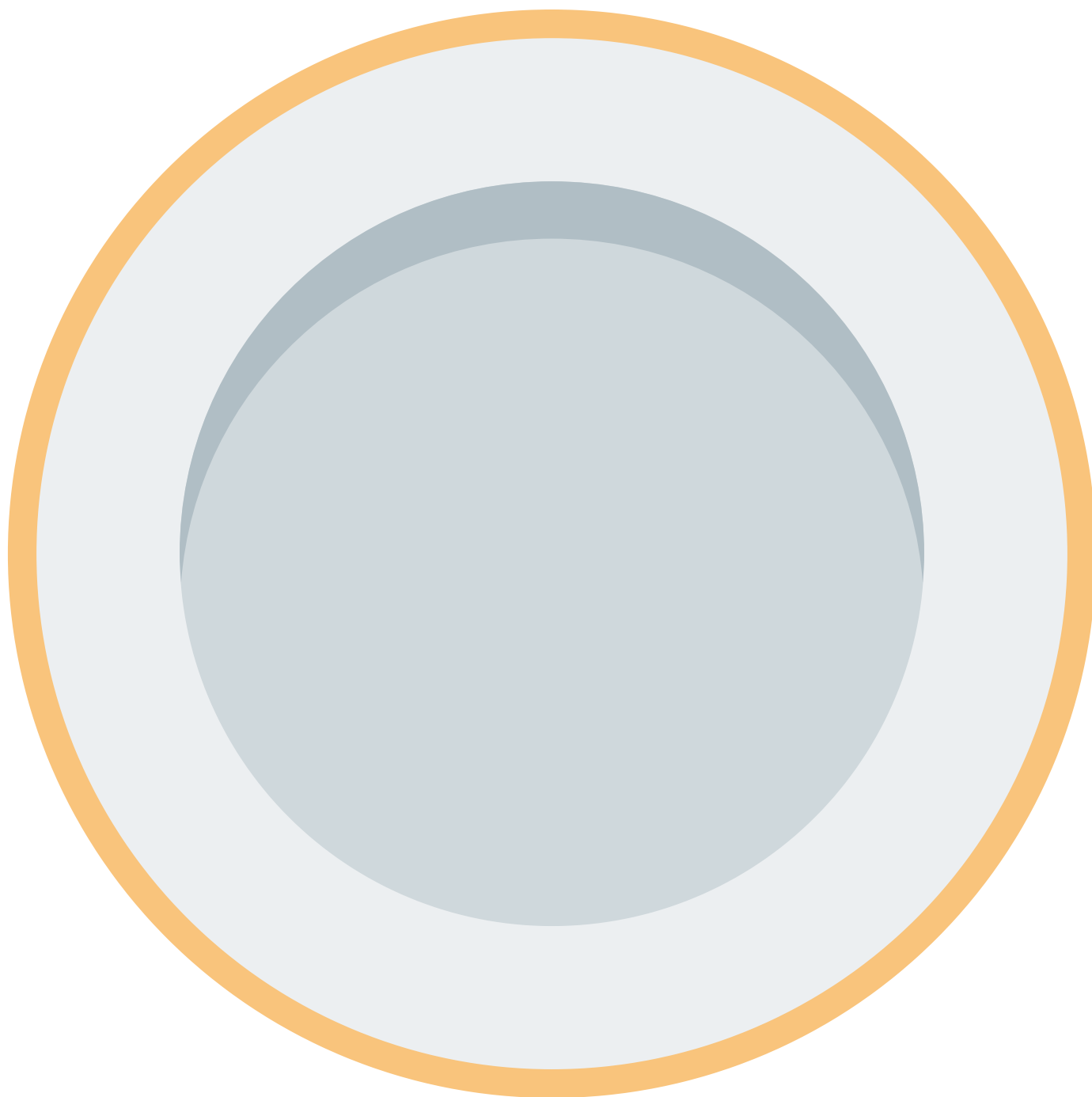
брокколи, шпинат, листовая капуста, фасоль, горох, кабачок, капуста, брюссельская капуста, цветная капуста, морковь, лук, чеснок, помидор, грибы, салат, огурец, сельдерей, перец, паприка, фенхель, стручковый горох, баклажан.

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ WWW.TOITUMISTERAPEUDID.EE

Данный материал предназначен только для личного использования или в целях обучения.

ВЫРЕЖИ ТАРЕЛКУ, КАРТИНКИ ПРОДУКТОВ И НАКЛЕЙ НА ТАРЕЛКУ ОБЕД, КОТОРЫЙ ТЕБЕ БЫ ПОНРАВИЛСЯ ИЛИ ТВОЙ ОБЫЧНЫЙ ОБЕД

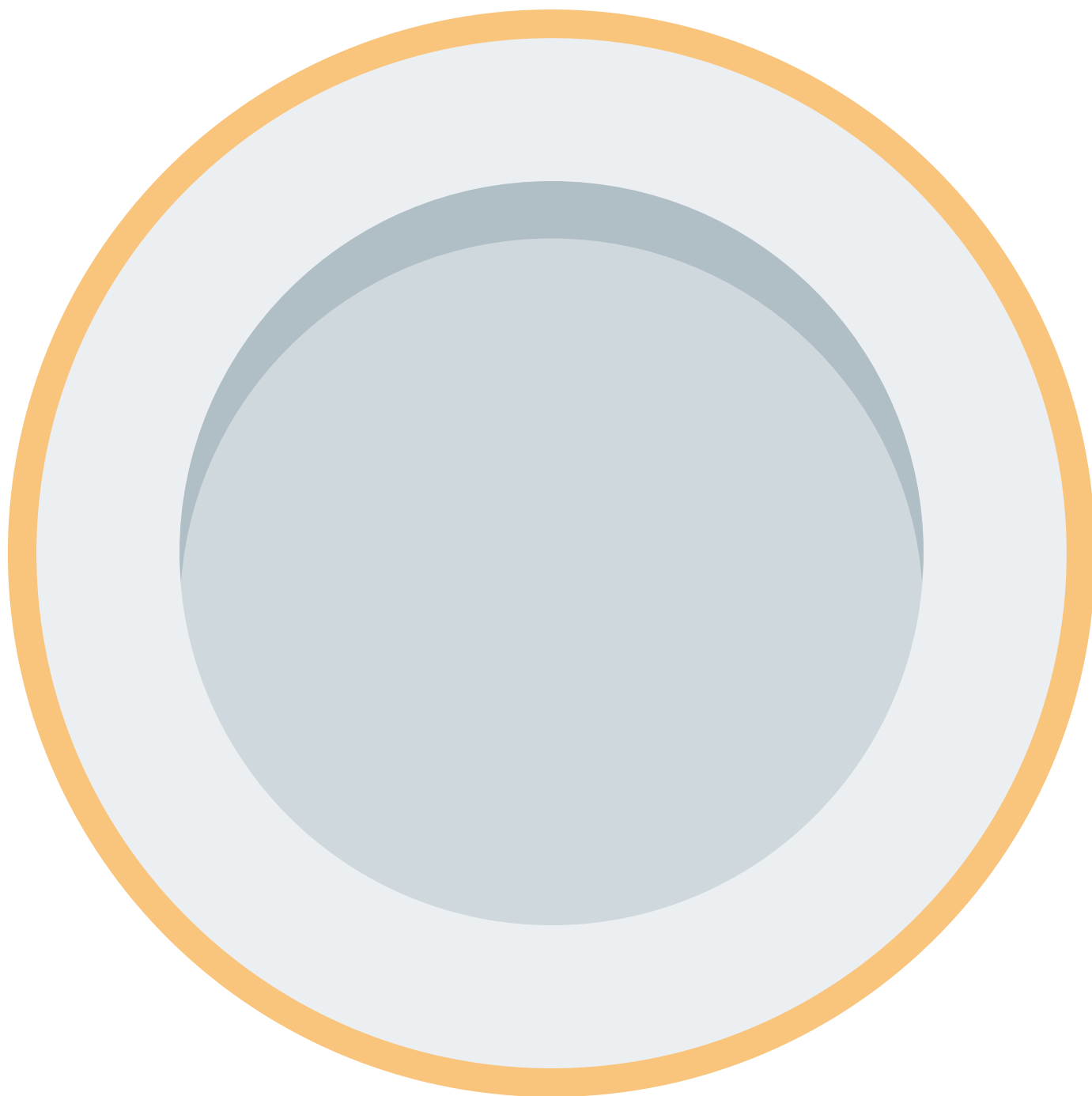
Про правило тарелки можешь почитать на первом рабочем листе.



Данный материал предназначен только для личного использования или в целях обучения.

**ВЫРЕЖИ ТАРЕЛКУ, КАРТИНКИ ПРОДУКТОВ И НАКЛЕЙ НА ТАРЕЛКУ ОБЕД ПО ПРАВИЛУ
ТАРЕЛКИ**

Про правило тарелки можешь почитать на первом рабочем листе.

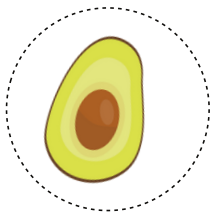


ВЫРЕЖИ КАРТИНКИ С ПРОДУКТАМИ
И НАКЛЕЙ НА ТАРЕЛКУ

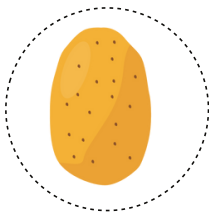
БРОККОЛИ



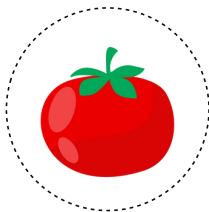
АВОКАДО



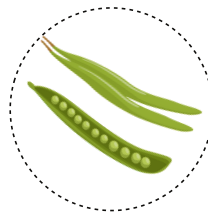
КАРТОФЕЛЬ



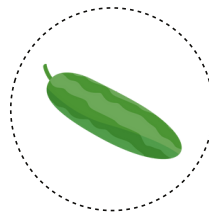
ПОМИДОР



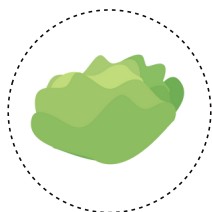
ГОРОХ /
ФАСОЛЬ



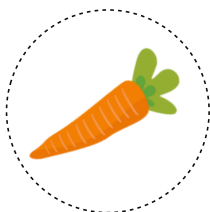
ОГУРЕЦ



САЛАТ



МОРКОВЬ



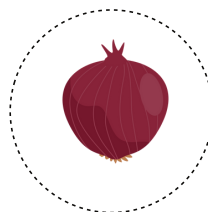
ПАПРИКА



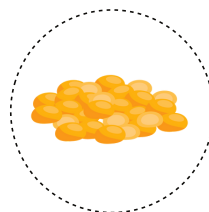
ЦВЕТНАЯ
КАПУСТА



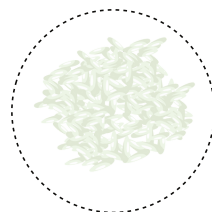
ЛУК



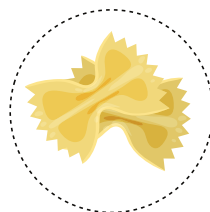
ЧЕЧЕВИЦА



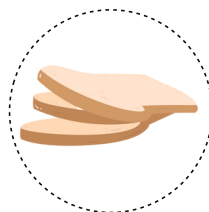
РИС



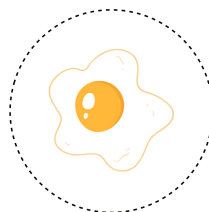
МАКАРОНЫ



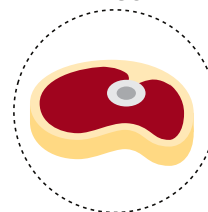
СЕПИК



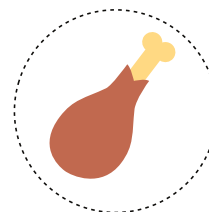
ЯЙЦО



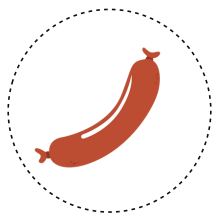
КРАСНОЕ
МЯСО



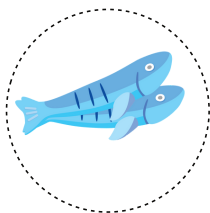
КУРИЦА



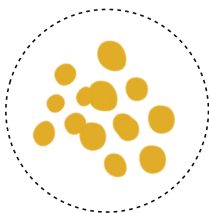
КОЛБАСА



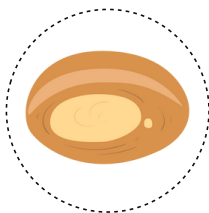
РЫБА



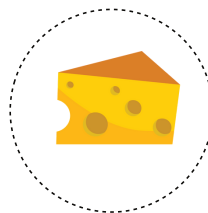
СЕМЕНА



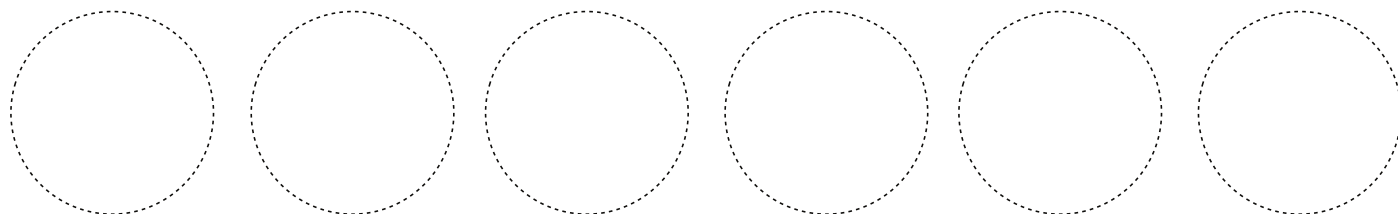
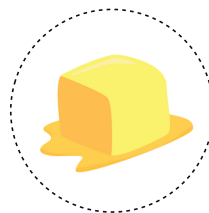
БУЛОЧКА



СЫР



СЛИВОЧНОЕ
МАСЛО



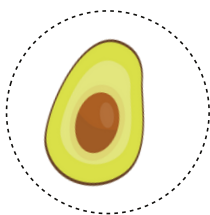
Если на листе нет нужного продукта питания, то можешь нарисовать их сам в кружочки или сразу на тарелку. Также можно вырезать необходимые картинки из старых журналов или газет.

ВЫРЕЖИ КАРТИНКИ С ПРОДУКТАМИ
И НАКЛЕЙ НА ТАРЕЛКУ

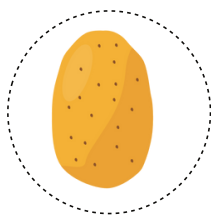
БРОККОЛИ



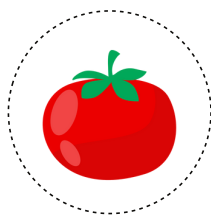
АВОКАДО



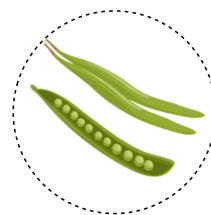
КАРТОФЕЛЬ



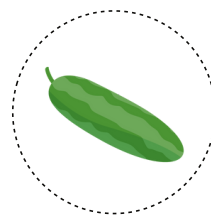
ПОМИДОР



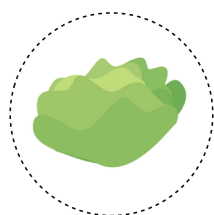
ГОРОХ /
ФАСОЛЬ



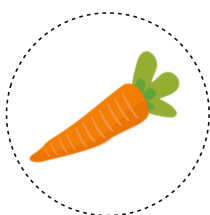
ОГУРЕЦ



САЛАТ



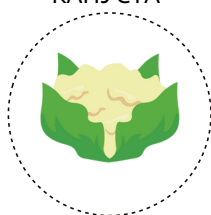
МОРКОВЬ



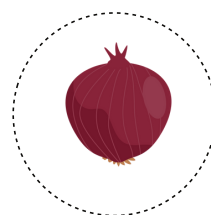
ПАПРИКА



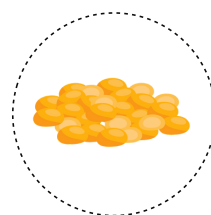
ЦВЕТНАЯ
КАПУСТА



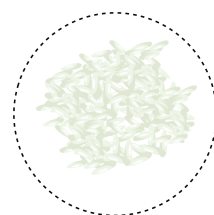
ЛУК



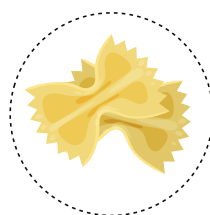
ЧЕЧЕВИЦА



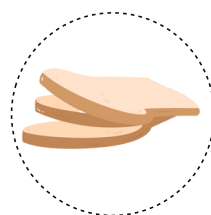
РИС



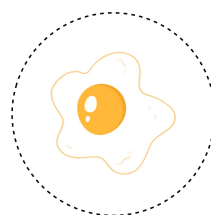
МАКАРОНЫ



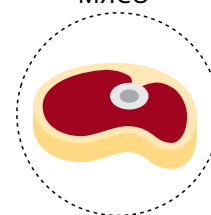
СЕПИК



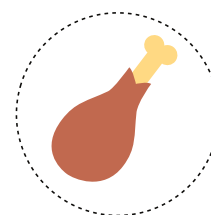
ЯЙЦО



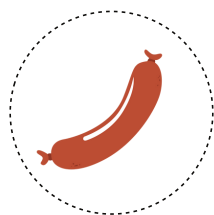
КРАСНОЕ
МЯСО



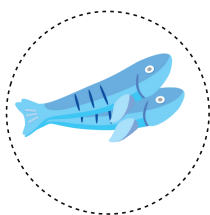
КУРИЦА



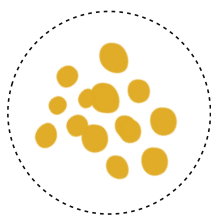
КОЛБАСА



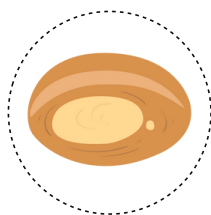
РЫБА



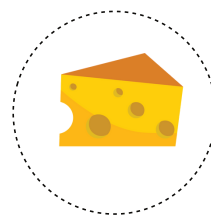
СЕМЕНА



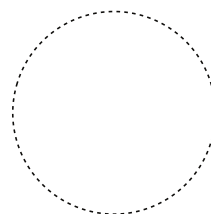
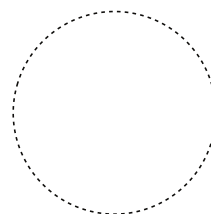
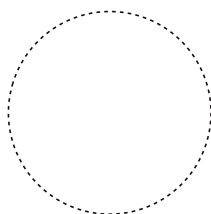
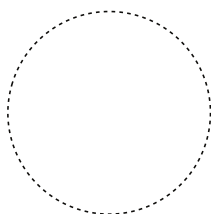
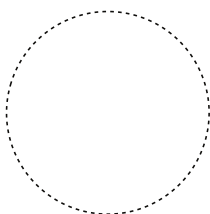
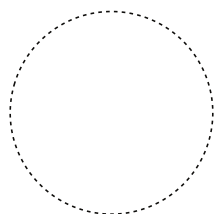
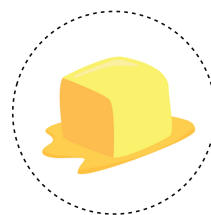
БУЛОЧКА



СЫР



СЛИВОЧНОЕ
МАСЛО



Если на листе нет нужного продукта питания, то можешь нарисовать их сам в кружочки или сразу на тарелку. Также можно вырезать необходимые картинки из старых журналов или газет.