

УЧИЛИЩЕ

За

ПО-ЗДРАВІ ДЕЦА

МОДУЛ 2

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА 



Контролирай
порциите си

ПО-ЗДРАВ И ДЕЦА 



Контролирай
порциите си

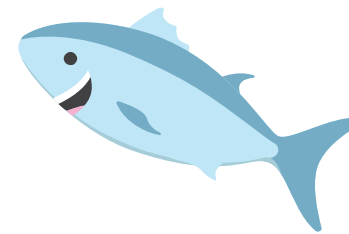
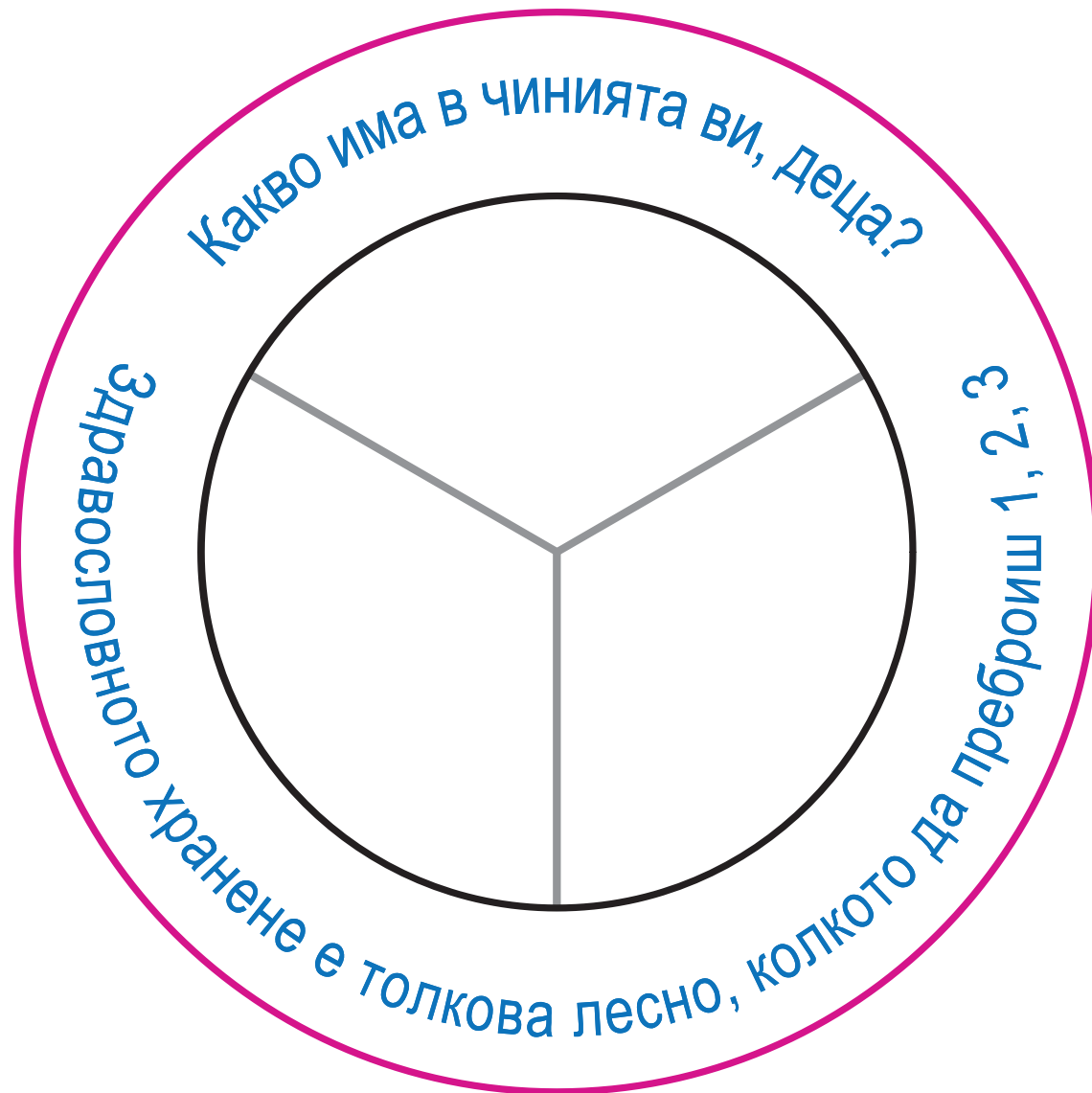
ПО-ЗДРАВ И ДЕЦА 

/Видео с проф. Веселка Дулева,
експерт в сферата на балансираното хранене/



ТВОЯТА ЗДРАВΟΣЛОВНА ЧИНИЯ

»»» Нарисувай / изпиши храните, които би сложил(а) в чинията си



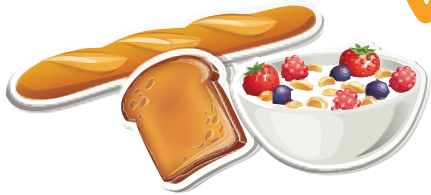


БАЛАНСИРАН ОБЯД ЗА УЧИЛИЩЕ

За да направим кутията си за обяд балансирана, в нея трябва да се съдържат всичките 5 хранителни групи, представени в различни храни:

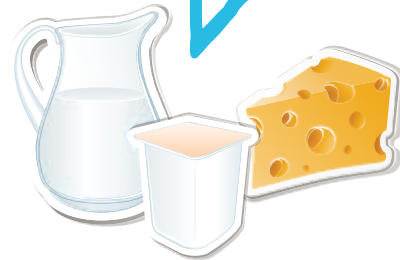
Зърнени храни и хляб:

2 порции в кутията за обяд



**Млечни продукти
(мляко, кисело мляко, сирене
или алтернативни продукти):**

1 порция в кутията за обяд



Зеленчуци:

2 порции в кутията за обяд

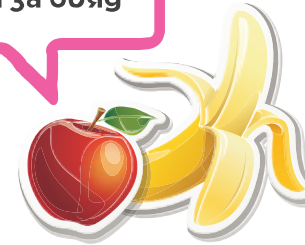


Вода



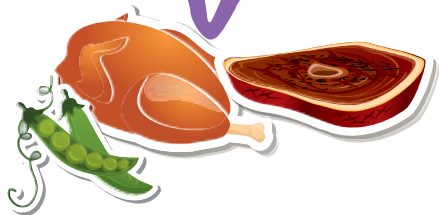
Плодове:

1 порция в кутията за обяд



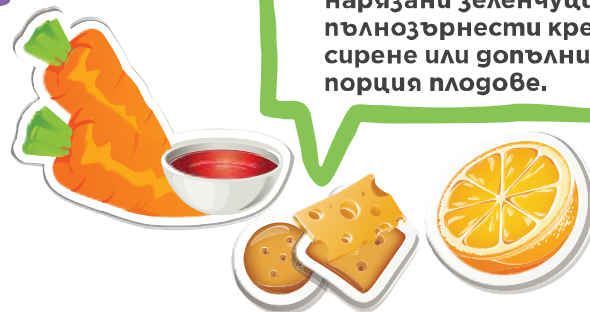
**Нетлъсти меса, птиче
месо и бобови растения:**

1 порция в кутията за обяд



**+ 1 допълнителна закуска
за активните деца:**

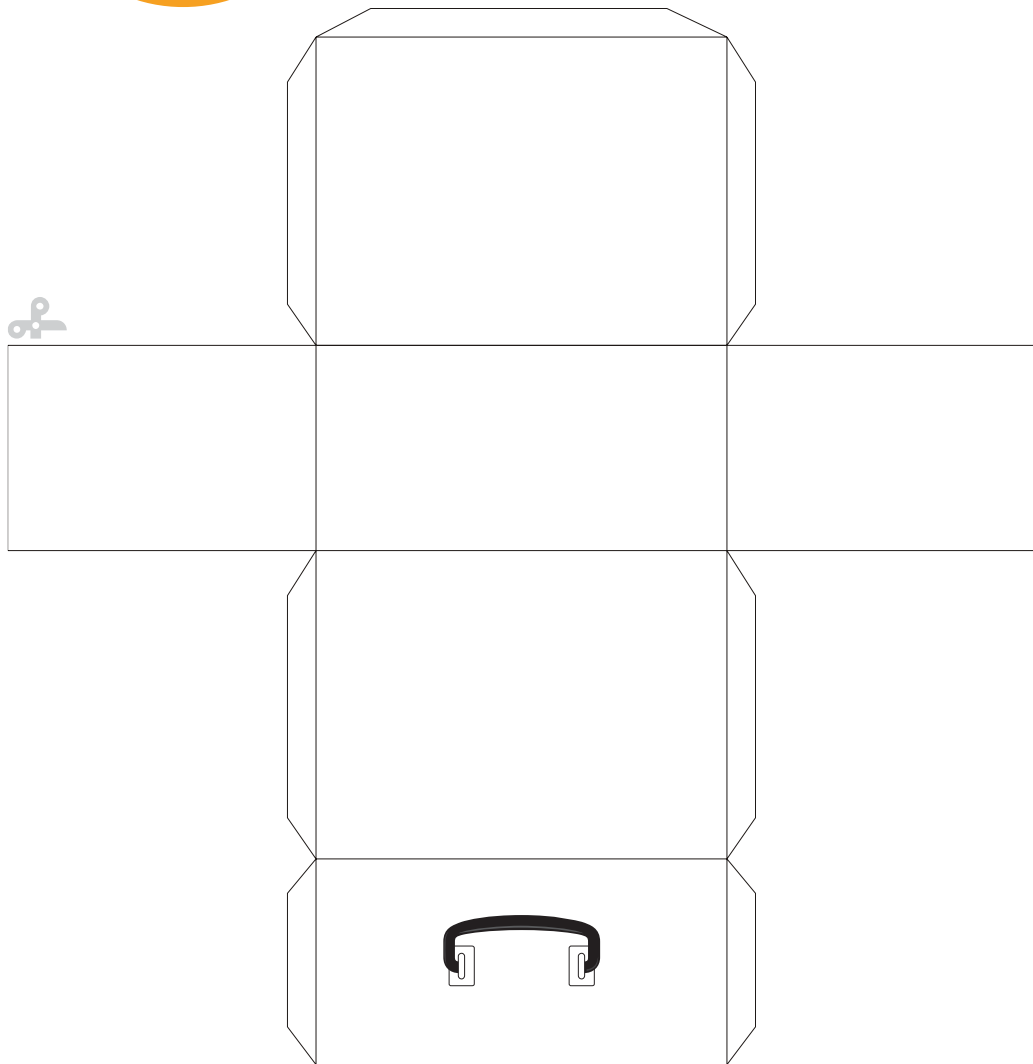
нарязани зеленчуци със сос,
пълнозърнести крекери със
сирене или допълнителна
порция плодове.



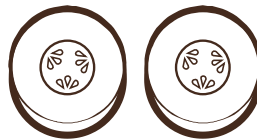


СЪЗДАЙ СОБСТВЕНА КУТИЯ ЗА ОБЯД

»»» Сега, когато вече знаеш какво трябва да включва здравословната кутия за обяд, задачата ти е да избереш правилните артикули, да ги оцветиш, изрежеш и залепиш на правилното място вътре в кутията. Използвай Шаблона за кутия, за да създадеш своята собствена кутия за обяд.



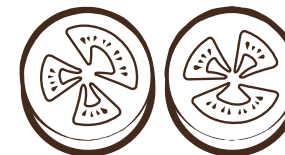
»»» Зеленчуци:



Краставица



Резенчета морков



Домат



Авокадо



Резенчета краставица



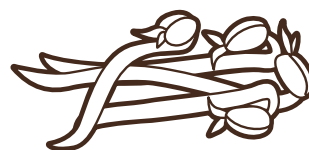
Резенчета целина



Маруля



Чери домати



Бобови кълнове



Зелен боб



Резенчета чушка



СЪЗДАЙ СОБСТВЕНА КУТИЯ ЗА ОБЯД



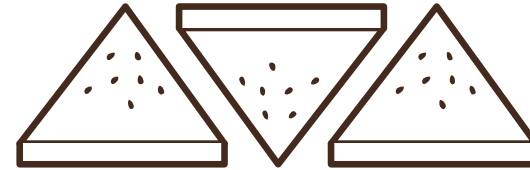
Плодове:



Чиния за плодове



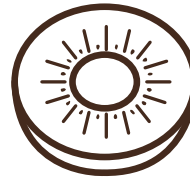
Ябълка



Диня



Грозде



Киви



Кайсия

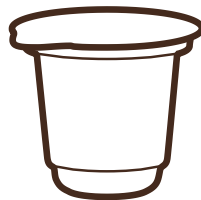


Слива



Млечни продукти:

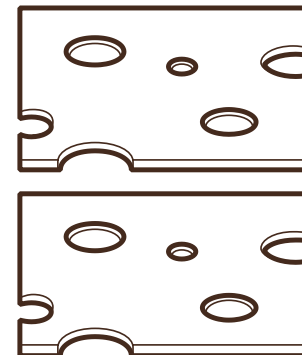
200 г кисело мляко



Обезмаслено прясно мляко



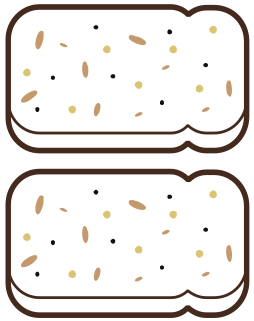
Сирене



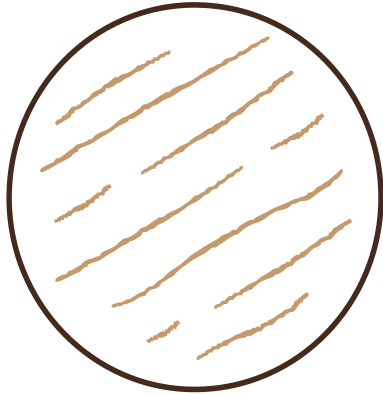


СЪЗДАЙ СОБСТВЕНА КУТИЯ ЗА ОБЯД

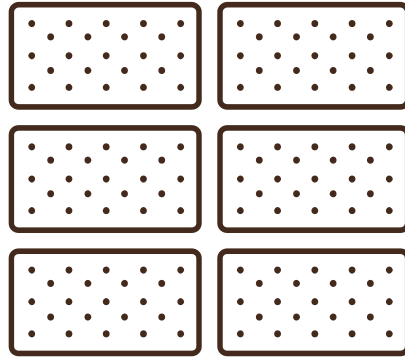
Зърнени продукти и хляб



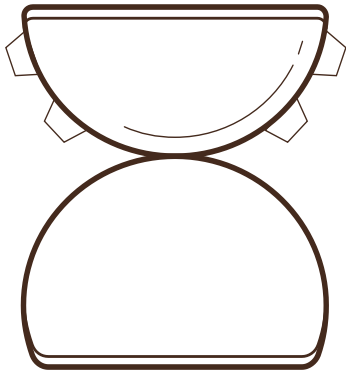
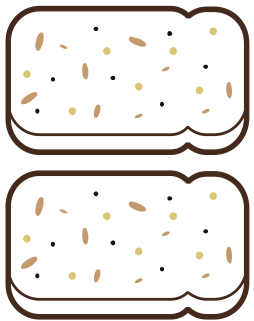
Хляб (Бял / Пълнозърнест)



Тортиля



Сухари

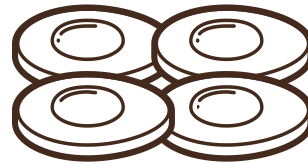


Питка (гжоб)

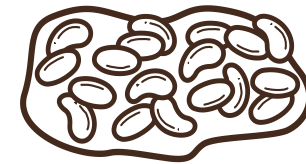


Макарони

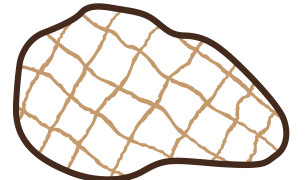
Чисто месо, пилешко и бобови растения



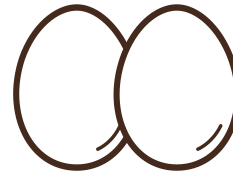
Варени яйца



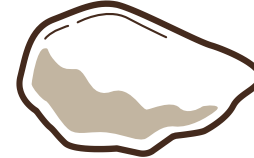
Половин чаша печен боб



65 г печено чисто телешко/ агнешко месо



Яйца



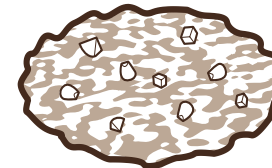
80 г печено пилешко



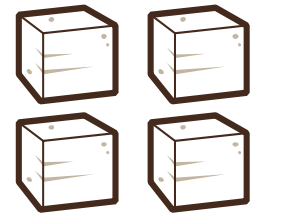
Хумус/ Фъстъчено масло



100 г риба тон от консерва



Телешка кайма със зеленчуци



Тофу