



# Яблоки Урок

30 секундная версия

Педагог

1. Моё Блюдо помогает сделать вашу еду сбалансированной и состоит из 5 групп еды: овощи, фрукты, протеиновые, зерновые и молочные продукты.
2. Важно, чтобы половина вашего блюда состояла из фруктов и овощей при каждом употреблении пищи
3. Яблоки могут способствовать поддержке иммунной системы и пищеварения. Попробуйте яблоки и используйте рецепт на карточке.

Если время есть

Педагог

- Сегодня мы поговорим о яблоках.
- Этот рецепт можно использовать дома, можно повесить карточку с рецептом на холодильник.
- Яблоки являются частью полезной, здоровой диеты. Яблоки могут способствовать поддержке иммунной системы и пищеварения.
- Кто ел яблоки?

Участники:

*Ответ "Да" или "Нет"*

Педагог

- Вам вероятно известно, что яблоки являются частью здоровой диеты.
- Моё Блюдо, это один из способов создания сбалансированной диеты.
- Моё Блюдо состоит из 5 групп еды: овощи, фрукты, протеиновые, зерновые и молочные продукты.
- Важно, чтобы половина вашего блюда состояла из фруктов и овощей.

## Давайте создадим сбалансированную еду!

Продумайте вместе блюдо из сбалансированной еды, которую любят или хотят попробовать в вашей семье. Включите в это блюдо яблоки и распределите все продукты в правильные пищевые группы.

Участники:

*Вместе создайте сбалансированное блюдо и обсудите друг с другом ваши любимые рецепты из яблок.*