



# Свёкла 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. Свёкла способствует получению энергии организмом.

Если время есть

Педагог

- Сегодня мы поговорим о свёкле.
- Этот рецепт можно использовать дома, можно повесить карточку с рецептом на холодильник.
- Свёкла является частью полезной, здоровой диеты. Свёкла способствует получению организмом энергии.
- Кто ел свёклу?

Участники

*Ответ “Да” или “Нет”*

Педагог

- Вам вероятно известно, что свёкла является 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 хотя бы попробовали в вашей семье. Включите в это блюдо свёклу и распределите все продукты в правильные пищевые группы

Участники

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