



Бок Чой 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. Бок Чой способствуют здоровью костей, поддерживает иммунную систему и зрение -- попробуйте бок чой и рецепт на карточке.

Если есть время

Педагог

- Сегодня мы поговорим про бок чой.
- Этот рецепт можно использовать дома.
- Как показано на рецепте, бок чой способствуют здоровью костей, поддерживает иммунную систему и зрение.
- Кто ел бок чой?

Участники

Ответ "Да" или "Нет"

Педагог

- Вы вероятно знаете, что бок чой 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 хотят попробовать в вашей семье. Включите в это блюдо бок чой и распределите все продукты в правильные пищевые группы.

Участники

Вместе создайте сбалансированное блюдо и обсудите друг с другом ваши любимые рецепты из бок чой.