



# Капуста 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. Капуста может способствовать здоровью сердца, иммунной системы и пищеварения -- попробуйте капусту и рецепт на карточке.

## Если есть время

Педагог

- Сегодня мы поговорим о капусте.
- Этот рецепт можно использовать дома, можно повесить карточку с рецептом на холодильник.
- Капуста является частью полезной, здоровой диеты.
- Капуста может способствовать здоровью сердца, иммунной системы и пищеварения
- Кто ел капусту?

Участники

*Ответ "Да" или "Нет"*

Педагог

- Вы вероятно знаете, что капуста 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 капусту и распределите все продукты в правильные пищевые группы.

Участники

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