



Листовая 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 овощей и фруктов при каждом употреблении пищи.
3. Листовая капуста способствует энергии на усвоение пищи и поддержке иммунной системы и зрения.
4. Попробуйте листовую капусту и рецепт на карточке

Если есть время

Педагог

- Сегодня мы поговорим о листовой капусте.
- Этот рецепт можно использовать дома.
- Как мы видим в рецепте, листовая капуста способствует усвоению энергии пищи и поддержке иммунной системы и зрения.
- Кто ел листовую капусту?

Участники

Ответ “Да” или “Нет”

Педагог

- Вы вероятно знаете, что листовая 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 хотя бы попробовать в вашей семье. Включите в это блюдо листовую капусту и распределите все продукты в правильные пищевые группы.

Участники

Вместе создайте сбалансированное блюдо и обсудите друг с другом ваши любимые рецепты из листовой капусты.