



Хурма 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. Хурма может способствовать поддержке пищеварения, зрения и иммунной системы. Попробуйте хурму и рецепт на карточке.

Если есть время

Педагог

- Сегодня мы поговорим о хурме.
- Этот рецепт можно использовать дома.
- Как мы видим из рецепта, хурма может способствовать поддержке пищеварения, зрения и иммунной системы.
- Кто ел хурму?

Участники

Ответ "Да" или "Нет"

Педагог

- Вы вероятно знаете, что хурма 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 хурму и распределите все продукты в правильные пищевые группы.

Участники

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



Funding provided by the California
Department of Food
and Agriculture's Specialty Crop
www.cafoodbanks.org