



# Картофель 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. Картофель может способствовать поддержке пищеварения и иммунной системы.

Если есть время

Педагог

- Сегодня мы поговорим о картофеле!
- Этот рецепт можно использовать дома.
- Как мы видим из рецепта, картофель может способствовать поддержке пищеварения и иммунной системы.
- Кто ел картофель?

Участники

*Ответ "Да" или "Нет"*

Педагог

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

Участники

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