

ПРИВЕТ, РЕБЯТА!

Приготовь ленч из полезных продуктов!

Пора на ленч!

Зазвенел звонок, пора
на ленч.

В твоём пакете –
полезные продукты?



Радуга из продуктов

Постарайся, чтобы все продукты были разного цвета.
Как в радуге.

Хорошо, когда на подносе многоцветие, сразу понятно, что ты
выбрал много видов еды.

Выбирай продукты из каждой группы

Попробуй выбрать продукты из каждой группы, всего групп
пять. Получится замечательный ленч. Например:

- **Овощи:** морковь или сельдерей
- **Фрукты:** яблоки, бананы или клубника
- **Злаки:** хлеб, тортилья или бублик
- **Молочные продукты:** молоко, йогурт или сыр
- **Белки:** мясо, арахисовое масло или орехи.



Сделай сам полезный ленч из продуктов,
показанных на обратной стороне!

Скомбинируй себе ленч!

Обведи кружком **полезные** продукты, которые ты хочешь включить в ленч. Постарайся, чтобы продукты были из всех групп.



Салат из тунца
на простой
булочке



Банка с
газированным
напитком



Сэндвич с
индюшатиной на
хлебе из цельного
зерна



Свежие фрукты
и ягоды



Картофельные чипсы



Мини-
морковки



Сэндвич с вареной
колбасой



Печенье с
шоколадной
крошкой



Йогурт



Салат из
овощей



Орехи



Спортивный
напиток



Яблоко



Сэндвич с
арахисовым
маслом и
виноградным
желе на хлебе из
цельного зерна



Виноград



Сухие
крендельки



Обезжиренное
молоко



Сырные
крекеры



Крекеры из цельного
зерна с ломтиками сыра



Мини-кекс
(Snack cake)