

ПРИВЕТ, РЕБЯТА!

Набери ленч из полезных продуктов!

Пора на ленч!

Зазвенел звонок,
пора на ленч.

Ты стоишь в очереди,
чтобы выбрать себе
еду на ленч. Что ты
положишь на поднос?



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.



**Набери себе полезный ленч из продуктов,
показанных на обратной стороне!**

Скомбинируй себе ленч!

Обведи кружком **полезные** продукты, которые ты хочешь на поднос. Постарайся, чтобы продукты были из всех групп и чтобы всё выглядело многоцветным!



Кусок пиццы



Салат из овощей



Сэндвич с индюшатиной на хлебе из цельного зерна



Картофель фри



Мини-морковки



Чизбургер



Спагетти из муки из цельного зерна с мясным соусом



Сэндвич с хрустящей жареной курицей



Сырная хлебная палочка



Куриные наггетсы



Фруктовый сок



Обезжиренное молоко



Картофельные шарики



Куриная грудка



Тако



Печенье с шоколадной крошкой



Стручковая фасоль



Яблоко



Виноград



Свежие фрукты и ягоды



Печеный картофель