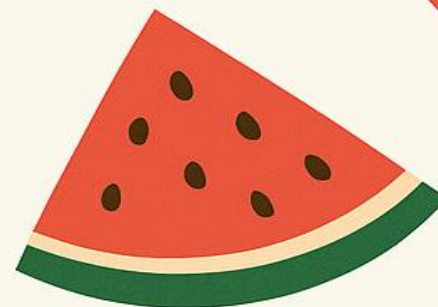
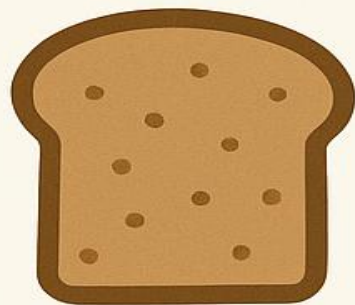
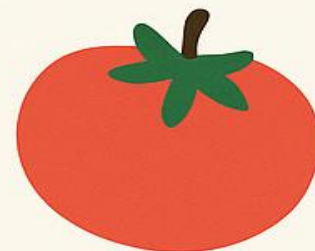
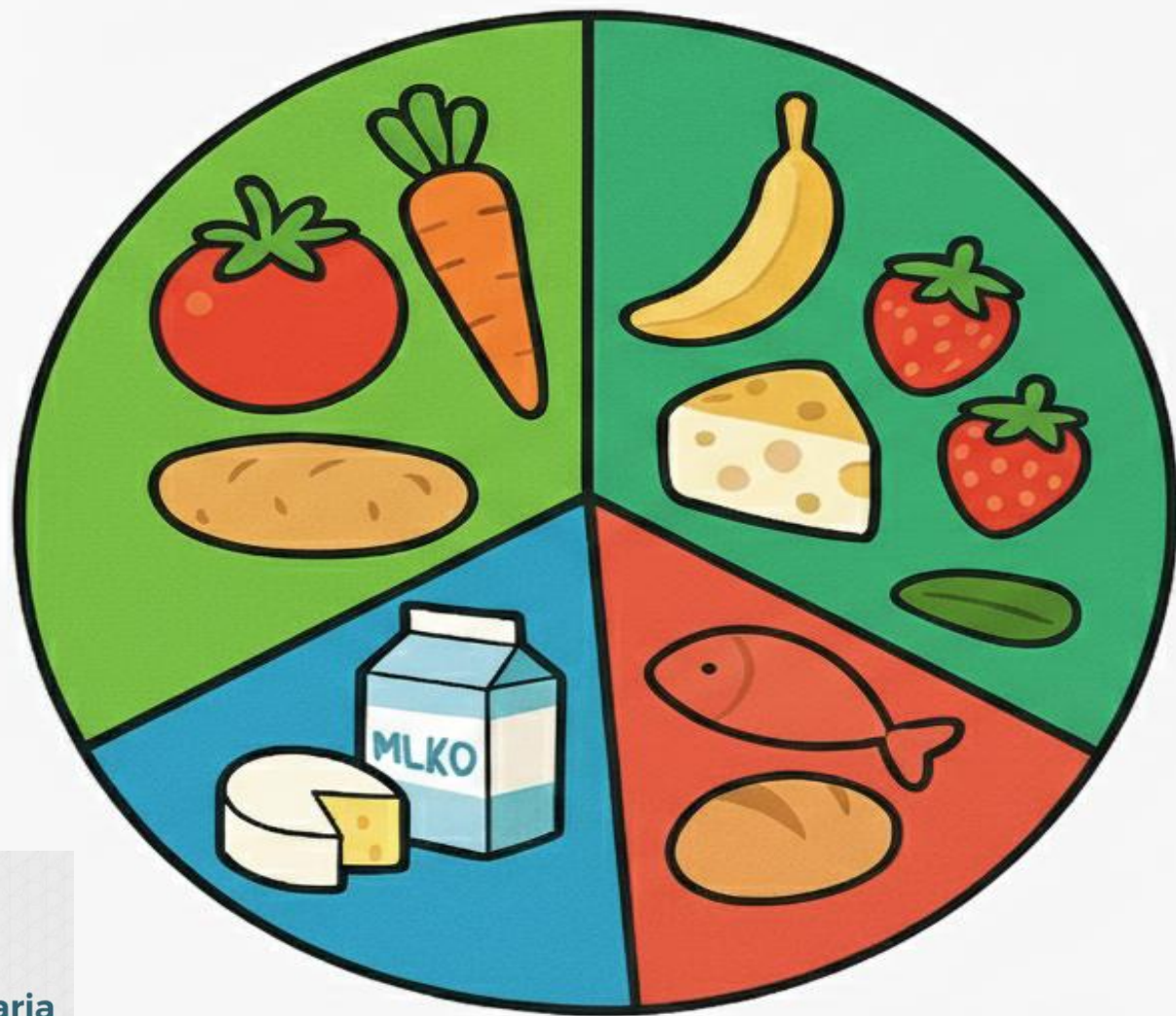




Майсторски клас по здравословно хранене



Здравословно хранене



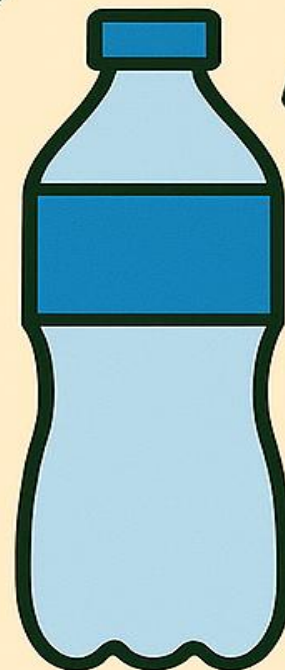
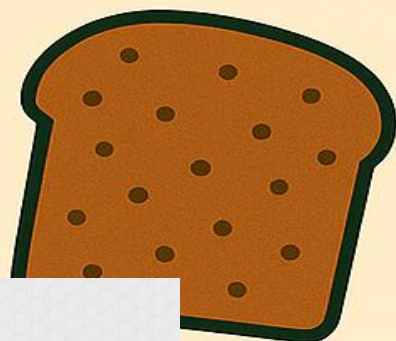
- **ЗЕЛЕНЧУЦИ
И ПЛОДОВЕ**
- **МЛЕЧНИ
ПРОДУКТИ**
- **МЕСО, РИБА**
- **КАРТОФИ,
ХЛЯБ**
- **СЛАДКИ ХРАНИ**

Яж повече от тези храни!

- ЗЕЛЕНЧУЦИ
- ПЛОДОВЕ
- ПЪЛНОЗЪРНЕСТИ
ХРАНИ

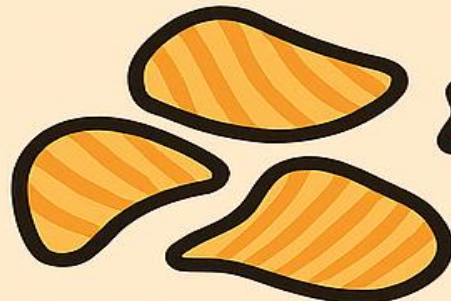
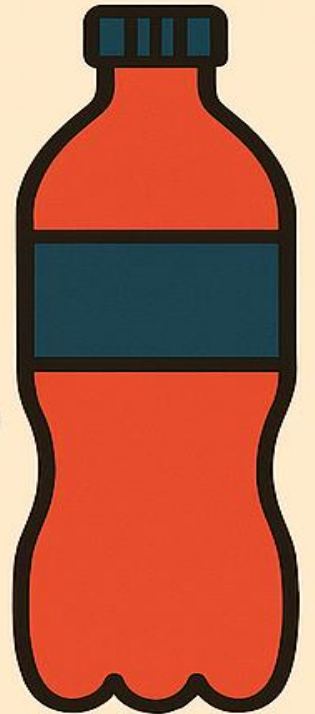
ЯДКИ
И СЕМЕНА

ВОДА

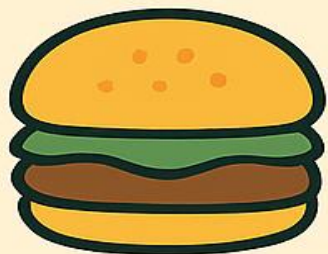


Яж по-малко от тези храни!

- ШОКОЛАД
- ЗАХАРНИ СЛАДКИШИ
- ПЪРЖЕНИ ХРАНИ
- СОКОВЕ
- ГАЗИРАНИ НАПИТКИ



ЗЛАТНИ ПРАВИЛА НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ



1. Хапвай плодове и зеленчуци всеки ден.

2. Не пропускай закуската.

3. Пий много вода.

4. Избирай повече полезни храни

5. Движи се и играй – това също е част от здравето.



Представяне на екипите

1. Витаминена дъга
2. Здравословна закуска
3. Напитка за шампиони
4. Сладко, но здравословно

Инструкции за работа

1. Работим в екип
2. Пазим чистота и внимаваме с продуктите
3. Подреждаме красиво готовия продукт
4. Подготвяме кратка реклама за представяне

**Благодарим
ви за участието
и подкрепата!**

