



# Наслаждавай се на храната със семейството си

Подходящо за деца от 1-ви до 4-ти клас

- **Всичко е по-вкусно, когато се храним заедно!**  
Деца също, според възможностите си, могат да участват в приготвянето на храната. Тогава семейните вечери са приятни и децата растат щастливи, здрави и с много любов.
- След като вече се запознахте с основните групи храни и какви полезни хранителни вещества, витамини и минерали съдържат различните продукти, може сами да измислите здравословна рецепта, която да пригответе с мама /индивидуална задача/.
- Донесете в училище любимия си плод или зеленчук, разкажете на съучениците си за неговите качества и след това си хапнете всички заедно /групова задача/.

