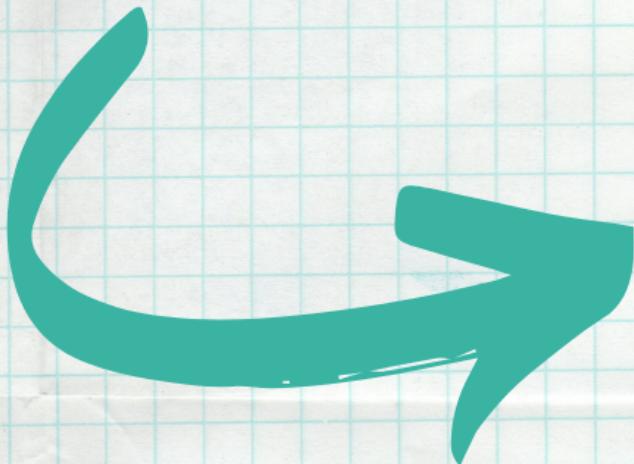


НА ДЕЦАТА

# КАК ДА ОБЯСНИМ ПОЛЗАТА ОТ ХРАНИТЕ СПОРЕД ЦВЕТОВЕТЕ?



## ПОЛЕЗНАТА ВРЪЗКА С ХРАНАТА ИДВА ОТ ЗНАНИЕТО ЗА НЕЯ

ЗАПАЗИ ТОЗИ КАРУСЕЛ  
И РАЗКАЗВАЙ НА  
ДЕТЕТО СИ ЗА  
ПОЛЗИТЕ ОТ  
ХРАНИТЕ СПОРЕД ЦВЕТА ИМ



ПОСЛЕДВАЙ  
[@PARENTACADEMYBG](https://www.instagram.com/p/parentacademybg)

Харесай

Коментирай

Сподели



# КОГАТО ГОВОРИТЕ ЗА ХРАНАТА...

БЪДЕТЕ СПОКОЙНИ, ЛЮБОПИТНИ И ИЗОБРЕТАТЕЛНИ.

НАМАЛЕТЕ СТРЕСА ПРИ ХРАНЕНИЕ И СЕ ОПИТАЙТЕ ДА ОБЯСНИТЕ.

НЯМА ТАКОВА НЕЩО КАТО: "ЛОШИ ХРАНИ". ПРОСТО ПРИНОСЪТ ИМ Е РАЗЛИЧЕН.

НЕ Е ЗАДЪЛЖИТЕЛНО ДА СПАЗВАТЕ ВЪЗРАСТОВИТЕ ОГРАНИЧЕНИЯ.  
ДАЙТЕ НА ЛЮБОПИТКОВЦИТЕ ОЩЕ ИНФОРМАЦИЯ.

РАЗИГРАЙТЕ ГО, ЗАБАВЛЯВАЙТЕ СЕ И УЧЕТЕ ЗАЕДНО С ДЕТЕТО.

НЯМА ТАКОВА НЕЩО КАТО: "ДЕТЕТО НЕ РАЗБИРА".



# ЗЕЛЕНИТЕ ХРАНИ



## За деца от 7- 13 г.

"Пребиотиците хранят полезните бактерии в стомаха ни. Те ни поддържат здрави, в добро настроение и ни помагат в борбата с микробите.

Затова всеки ден е добре да приемаме зеленолистни."

## За деца от 13+

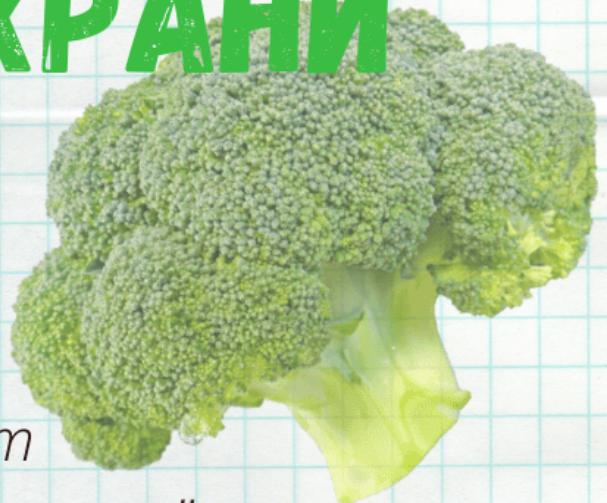
"Зеленолистните зеленчуци съдържат толкова много полезни неща като пребиотици, витамини и минерали. Без пребиотици нашите полезни бактерии може да умрат и така може да се разболеем и почувствува зле."



# ЗЕЛЕНИТЕ ХРАНИ

## За деца от 0 - 4 г.

"Зелените храни ти помагат да се бориш по-лесно с болестите."



## За деца от 5 - 6 г.

"Зелените храни съдържат пребиотици и други полезни неща. Те подхранват полезните бактерии в коремчето ти."



# ЖЪЛТИТЕ ХРАНИ

## За деца от 7 - 13 г.

"Витамин С помага на раните да зарастват по-бързо и подсилва венците ни, така че да държат нашите зъби. Витамин С има в много плодове и зеленчуци. Ето защо сервираме плод или зеленчук на всяко хранене."

## За деца от 13+.

"Балансираното хранене включва плод или зеленчук. Те ни осигуряват витамин С. Когато не приемаме достатъчно витамин С, може да се разболеем или да ни падне зъб, или..."



# ЖЪЛТИТЕ ХРАНИ

## За деца от 0 - 4 г.

"Жълтите храни помагат на тялото ти по-лесно да лекува раничките."



## За деца от 5 - 6 г.

"Жълтите храни съдържат Витамин С. Той помага на организма за по-бързото лекуване на раните."

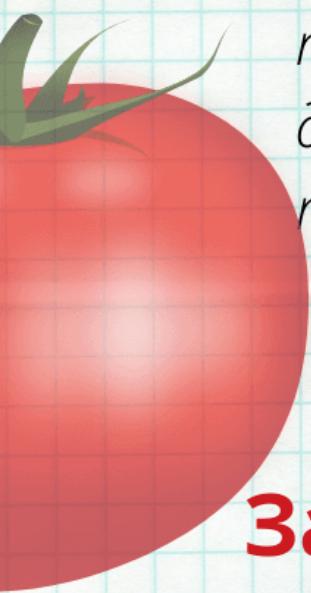


# ЧЕРВЕНИТЕ ХРАНИ

## За деца от 7-12 г.

"Ликопенът е антиоксидант.

Антиоксидантите предпазват продължително сърцето, кожата и други части на тялото. Ликопенът придава червения цвят на храните"



## За деца от 13+

"Ликопенът е антиоксидант.

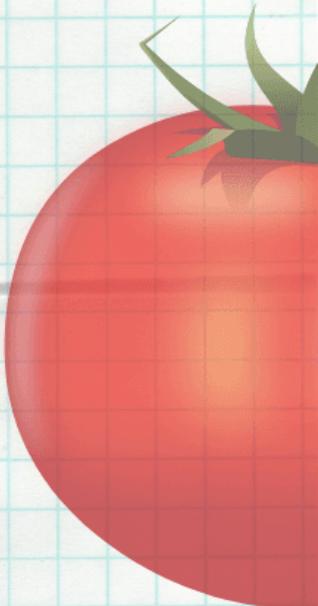
Антиоксидантите предпазват продължително сърцето, кожата и други части на тялото. Ликопенът придава червения цвят на храните"



# ЧЕРВЕНИТЕ ХРАНИ

## За деца от 0 - 4 г.

"Червените храны правят сърцето ти по-силно!"



## За деца от 5 - 6г.

"Червените храны съдържат в себе си нещо наречено ликопен - той ги прави червени. Той също предпазва сърцето и тялото ни."



"ТОВА Е ПОЛЕЗНО!"  
"ЯЖ, ДА ПОРАСТНЕШ!"  
"ЗАЩОТО ТАКА!"



ОБЯСНЕНЕ НА ДЕЦАТА РАЗБИРАЕМО  
КАК РАЗЛИЧНИТЕ ПО ЦВЯТ ХРАНИ  
ИМ ПОМАГАТ.

