

# ДЕТСКИЙ ДНЕВНИК НА 7 ДНЕЙ ДЛЯ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ



**„А ты знал, что каждому ребёнку  
нужно съесть по 5 горстей фруктов  
и овощей ежедневно?“**

А сколько горстей фруктов и овощей съедаешь ты? Начни вести дневник, тогда узнаешь!

„Каждый день нужно съедать не менее двух горстей фруктов и трех горстей овощей. Конечно, можешь съедать и больше, но девять горстей достаточно“.



„Считаются как свежие ягоды, фрукты и овощи, так и ягоды, фрукты и овощи в готовой еде“.

„И замороженные плоды тоже“.



„А картофель в число фруктов и овощей не входит, так как он находится на первом „этаже“ пирамиды питания вместе с хлебом и другими зерновыми продуктами, богатыми крахмалом“.



„Если выпьешь сока, можешь отметить в дневнике в этот день одну горсть“.



„И одна суповая ложка высушенных ягод и фруктов дает одну горсть в дневник. Но свежие плоды и ягоды конечно лучше“.





## **КАК ЗАПОЛНЯТЬ ДНЕВНИК?**

Каждый раз, когда ты съедаешь горсть фруктов или овощей, нарисуй в первой графе таблицы плод, который ты съел и раскрась его. Во вторую графу впиши название плода, а в третьей графе поставь оценку (1-5), тому, как это было вкусно. Чем вкуснее, тем выше оценка.







Плодов очень много, и они очень разные.  
Обведи кружком нарисованные плоды,  
которые съел. Если какой-нибудь плод  
отсутствует на картинке, нарисуй его.

Чем больше кружков, тем полезнее.















Сколько плодов ты обвёл  
кружками в течение недели?

Сколько дней ты съедал, по  
крайней мере, пять горстей  
фруктов или овощей?

Сколько дней тебе не  
удавалось съесть пяти горстей  
фруктов или овощей?





**Какие плоды были самые вкусные?**

А как у твоих друзей? Кто и сколько дней съедал, по крайней мере, по пять горстей плодов. И кто съел больше разных плодов?



**“Того, кто съел  
больше всех  
плодов, похвалят  
больше всех!”**

