# ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ РАБОЧИХ ЛИСТОВ ПИРАМИДЫ ПИТАНИЯ

Рабочие листы составлены в рамках проекта "Lapsed mänguliselt sööma" и разработаны в сотрудничестве с терапевтами по питанию. Образец пирамиды питания разработан Эстонской Ассоциацией терапевтического питания и использован с их согласия. Более подробно про пирамиду питания можно почитать **3ДЕСЬ.** 

Рабочий лист переведён на русский язык консультантом по питанию Кирой Жигулёвой. <u>Инстаграм @kirazgvfood</u>

Заниматься по этим рабочим листам хорошо в семейном кругу или детском саду, чтобы вы могли обсудить с ребёнком темы питания в игровой форме.

- 1. Распечатай листы, лист с картинками продуктов распечатай в двух экземплярах.
- 2. Вырежи картинки продуктов вместе с ребенком.
- 3. Составьте вместе с ребенком пирамиду питания исходя из того, как в основном ваша семья питается сейчас.
- 4. Составьте пирамиду питания с ребенком по шаблону.
- 5. Сравните эти пирамиды и обсудите с ребенком.
- 6. Если какого-либо продукта питания нет среди картинок, то можно нарисовать самому (для этого есть пустые кружочки) или вырезать картинки из старых журналов.

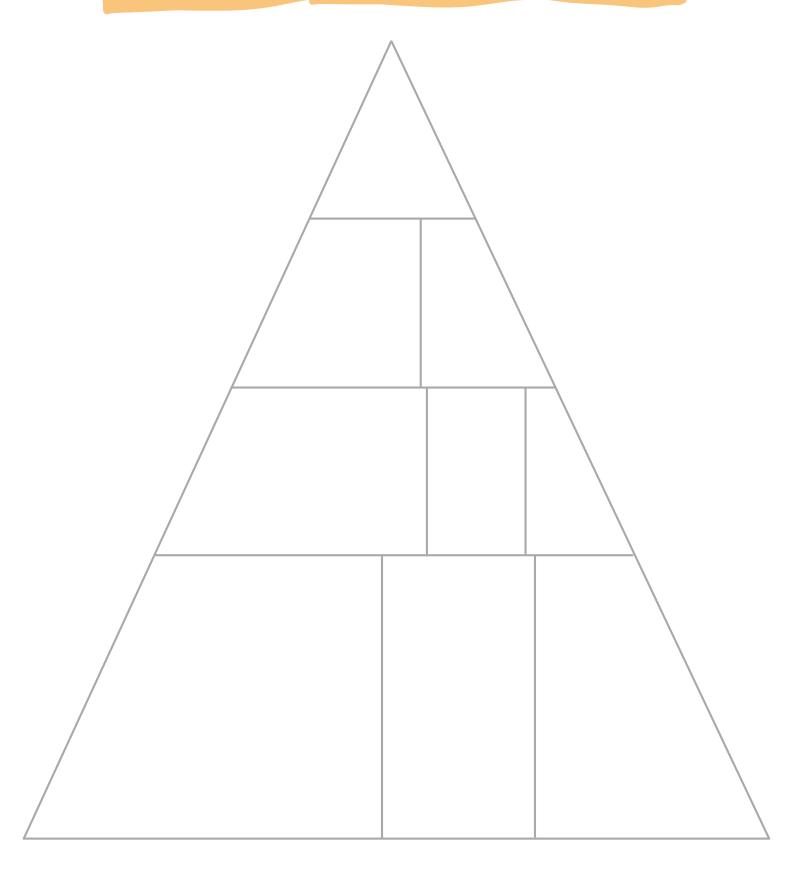
Прекрасного ознакомления с миром еды!







СДЕЛАЙ ВМЕСТЕ С СЕМЬЕЙ. КАКОЕ ПИТАНИЕ ВАШЕЙ СЕМЬИ СЕЙЧАС? ВЫРЕЖИ КАРТИНКИ ПРОДУКТОВ И ПОМЕСТИ НА ПИРАМИДУ.

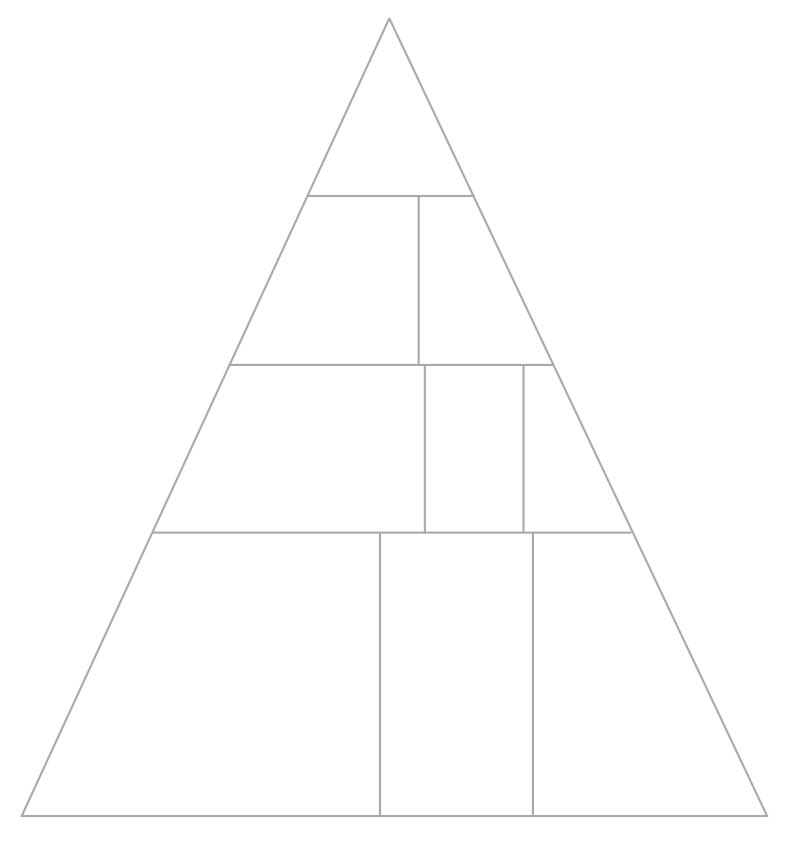








# СДЕЛАЙ ВМЕСТЕ С СЕМЬЕЙ. СОСТАВЬ ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ ПО ШАБЛОНУ.









## ПИРАМИДА ПИТАНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЭСТОНСКОЙ АССОЦИАЦИЕЙ\* ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ.

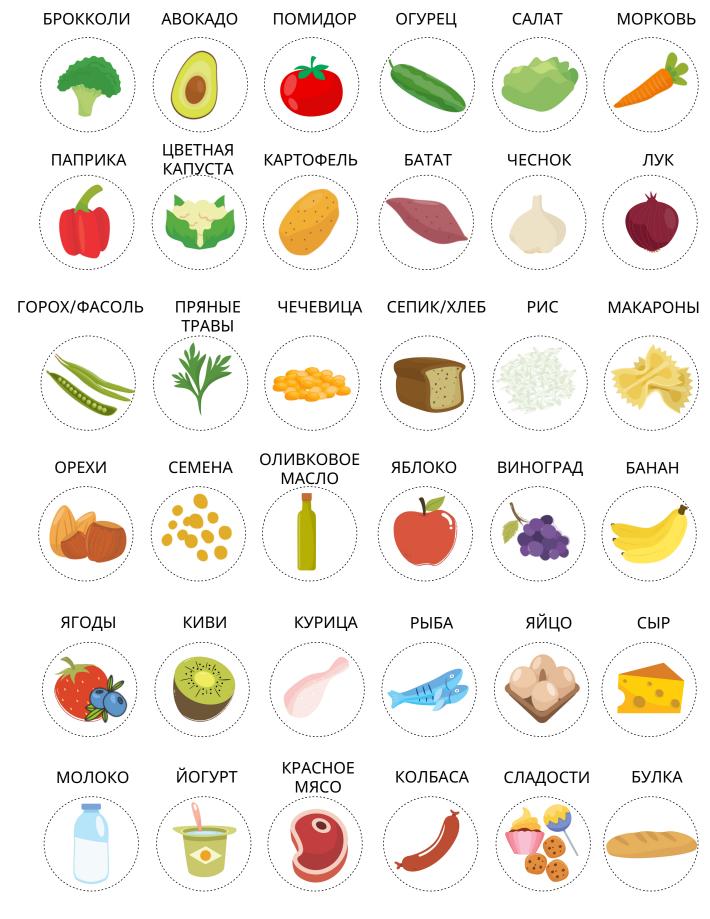
\*Использовано с разрешения Эстонской Ассоциации терапевтического питания





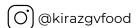


#### ВЫРЕЖИ КАРТИНКИ И РАЗМЕСТИ НА ПИРАМИДЕ









### ВЫРЕЖИ КАРТИНКИ И РАЗМЕСТИ НА ПИРАМИДЕ

