



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## **Игра 1**

# *Весела закуска*

### *УВОД*

Налагане на здравословното хранене, което го прави навик.

### *ЦЕЛЕВА ГРУПА*

Всички членове на семейството

### *КЛЮЧОВИ ДУМИ*

Нискокалорични, здравословни ястия

### *ЦЕЛ НА ИГРАТА*

Избягвайте застрашаващи здравето вредни храни, приемайте витамини и минерали с храната.

### *ВЪТРЕ ИЛИ НАВЪН*

Вътре

### *ПРИЧИНА ЗА ПРИЛАГАНЕ НА ИГРАТА*

Консумиране на нискокалорични храни, с цел придобиване на здравословни навици

### *МАТЕРИАЛИ*

**2017-1-TR01-KA204-045605**

**This Project has been funded with support from the European Commission, under the Erasmus+ programme (Lifelong Learning and Youth Programme) which is coordinated T.R. Ministry for EU Affairs, Center for European Union Education and Youth Programmes (Turkish National Agency, [www.ua.gov.tr](http://www.ua.gov.tr)). This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.**



Домати, лук, чушка, зехтин, яйце, сол

### ***ОПИСАНИЕ И ИНСТРУКЦИИ***

- Стъпка 1: Изсипете няколко капки зехтин в тиган със средна големина.  
Стъпка 2: Нарезете лука на кубчета.  
Стъпка 3: Добавете лука към зехтина.  
Стъпка 4: Чушките се нарязват на тънки ивици  
Стъпка 5: Запържете лука с чушките.  
Стъпка 6: Доматите се обелват, нарязват се и се изсипват в тигана.  
Стъпка 7: Когато доматиите омекнат и започнат да се свиват, счукайте чйцата и залейте всичко в тигана с тях.  
Стъпка 8: Добавете сол и поднесете.

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=menemen+nas%C4%B1+yap%C4%B1%C4%B1r](https://www.youtube.com/results?search_query=menemen+nas%C4%B1+yap%C4%B1%C4%B1r)

### ***РЕЗУЛТАТИ ОТ ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ***

Докато всички членове на семейството се хранят със здравословни и нискокалорични храни, 100 калории ще се изгоратт чрез самото приготвяне на храната.

### ***ВЪПРОСИ И СЪОБРАЖЕНИЯ***

Здравословното хранене е възможно със здравословни храни. Редовното и балансирано хранене провокира здравословно хранене.

### ***ЗАКЛЮЧЕНИЕ***

Здравословното хранене със здравословни храни е възможно, а редовното хранене на членовете на семейството също осигурява здравословно хранене. За здравето на сърцето и тялото е от съществено значение редовното и здравословно хранене да се приема и поддържа през целия живот. Домашната храна, приготвена със свежи и чисти съставки е най-важният фактор за здравословното хранене.

**2017-1-TR01-KA204-045605**