

Изготвяне на здравословно меню

В този работен лист ще намерите профил на човек, за когото трябва да изготвите здравословно меню. Менюто трябва да включва закуска, обяд и вечеря, като изборът на храни се аргументира спрямо индивидуалните нужди.

Профил

Име: Борис, 10 години

Пол: Момче

Активност: Спортува активно (футбол, 3 пъти седмично)

Здравословно състояние: Няма

Особености: Обича млечни продукти и плодове

Попълнете менюто за вашия персонаж, като се съобразите с неговите нужди.

Хранене	Храни	Причина за избор
Закуска		
Обяд		
Вечеря		

Изготвяне на здравословно меню

В този работен лист ще намерите профил на човек, за когото трябва да изготвите здравословно меню. Менюто трябва да включва закуска, обяд и вечеря, като изборът на храни се аргументира спрямо индивидуалните нужди.

Профил

Име: Ния, 9 години

Пол: Момиче

Активност: Умерено активна, посещава танци веднъж седмично

Здравословно състояние: Алергия към ядки

Особености: Предпочита вегетарианско меню

Попълнете менюто за вашия персонаж, като се съобразите с неговите нужди.

Хранене	Храни	Причина за избор
Закуска		
Обяд		
Вечеря		

Изготвяне на здравословно меню

В този работен лист ще намерите профил на човек, за когото трябва да изготвите здравословно меню. Менюто трябва да включва закуска, обяд и вечеря, като изборът на храни се аргументира спрямо индивидуалните нужди.

Профил

Име: Георги, 11 години

Пол: Момче

Активност: Ниска физическа активност (предпочита четене и компютри)

Здравословно състояние: Наднормено тегло

Особености: Обича тестени храни

Попълнете менюто за вашия персонаж, като се съобразите с неговите нужди.

Хранене	Храни	Причина за избор
Закуска		
Обяд		
Вечеря		

Изготвяне на здравословно меню

В този работен лист ще намерите профил на човек, за когото трябва да изготвите здравословно меню. Менюто трябва да включва закуска, обяд и вечеря, като изборът на храни се аргументира спрямо индивидуалните нужди.

Профил

Име: Симона, 8 години

Пол: Момиче

Активност: Изключително активна, тренира гимнастика 4 пъти седмично

Здравословно състояние: Няма

Особености: Не обича зеленчуци

Попълнете менюто за вашия персонаж, като се съобразите с неговите нужди.

Хранене	Храни	Причина за избор
Закуска		
Обяд		
Вечеря		