



# 3,2,1... Time for health

**№ 2021-1-PL01-KA220-SCH-000023715**

VEGETARIAN DAY at

176 ST. ST. CYRIL AND METHODIUS





С изпълнението на проекта, днес в училище стартирахме поредица от дейности свързани със здравословния начин на хранене!

Дейността е част от проекта и има за цел да покаже на децата, че вегетарианското хранене е вкусно и здравословно!


With the implementation of the project, today at school we started a series of activities related to healthy eating!

The activity is part of the project and aims to show children that vegetarian food is tasty and healthy!

Изглежда красиво и вкусно.

Looks beautiful and delicious





Днес децата преживяха една невероятна емоция. С огромна наслада и задоволство се увериха, че вегетарианската храна е полезна и много вкусна.

Всички заедно се радвахме и на дизайнерски подредените блюда. Вкусове, аромати и красота ни съпътстваха навсякъде.

Главната цел беше постигната - активно участие в проекта на Еразъм + "3,2,1 Time for health"

Today the children experienced an incredible emotion. With great delight and satisfaction, they made sure that vegetarian food was healthy and very tasty.

We all enjoyed the designerly arranged dishes together. Tastes, aromas and beauty accompanied us everywhere.

The main goal was achieved - active participation in the Erasmus project + "3,2,1 Time for health"







Здравословното хранене е приоритет и за слънчицата от подготвителния клас!

Направиха си една чудесна плодова закуска, споделиха и с екипа на 176 ОбУ и приятелчета от другите класове.

Healthy eating is also a priority for the preschooler! They made a wonderful fruit breakfast, shared it with the team of 176 ObU and friends from other classes.







Ето какво мислят и учениците от 4 клас.

“Плодовете и зеленчуците са едни от най-полезните храни. Те са богати на много витамини, минерални вещества, биологично активни вещества, които са необходими за дейността на организма, за растежа, развитието и устойчивостта срещу болести”

И запомнете: Консумирайте зеленчуци и плодове всеки ден, по възможност при всяко хранене;

Яжте разнообразни зеленчуци и плодове – зелени, жълти, оранжеви, червени; Консумирайте зеленчуци в салати, ястия, сандвичи, тестени храни;

Избирайте пресни плодове вместо сладкиши за десерт и подкрепителна закуска.



Here's what 4th grade students think too.

"Fruits and vegetables are some of the healthiest foods. They are rich in many vitamins, mineral substances, biologically active substances, which are necessary for the activity of the body, for growth, development and resistance to diseases"

And remember: Consume vegetables and fruits every day, preferably at every meal; Eat a variety of vegetables and fruits - green, yellow, orange, red;

Consume vegetables in salads, meals, sandwiches, pasta foods;

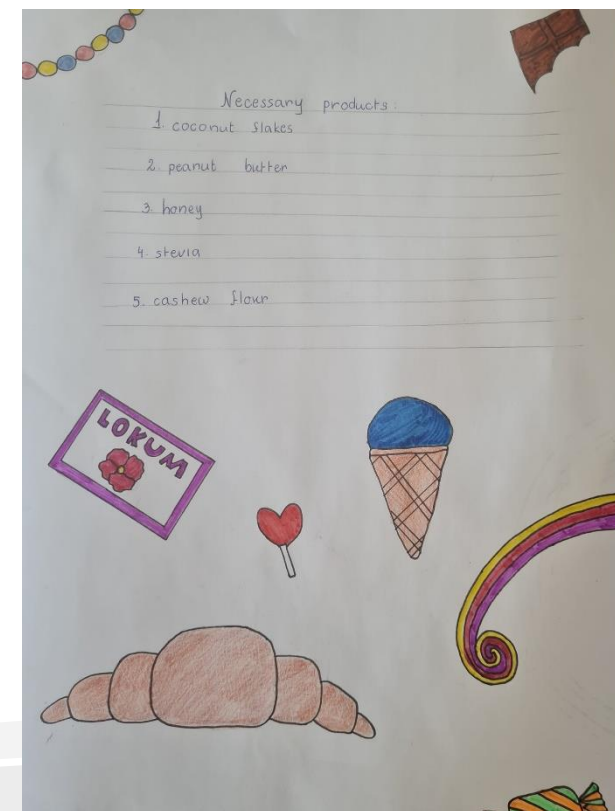
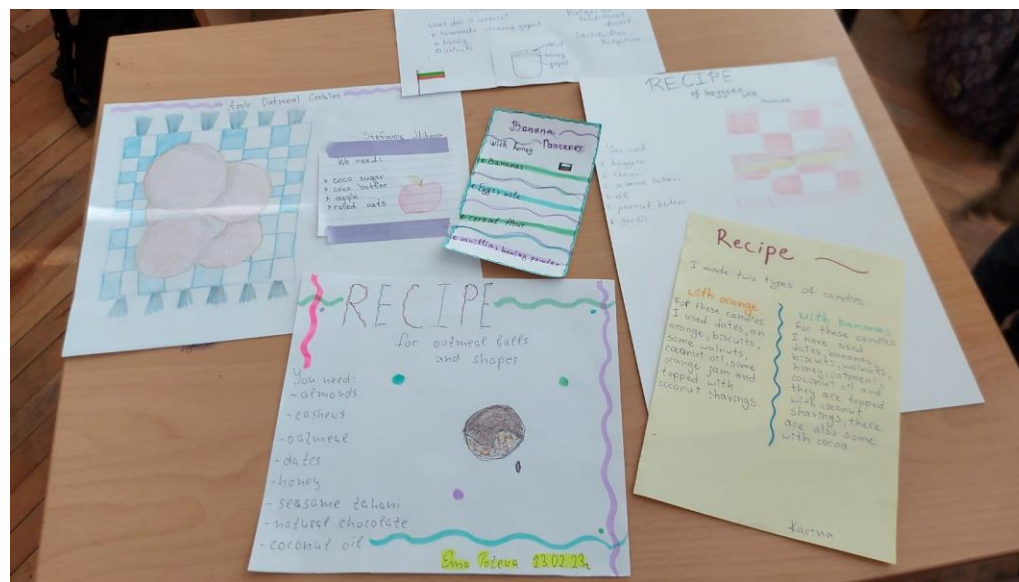
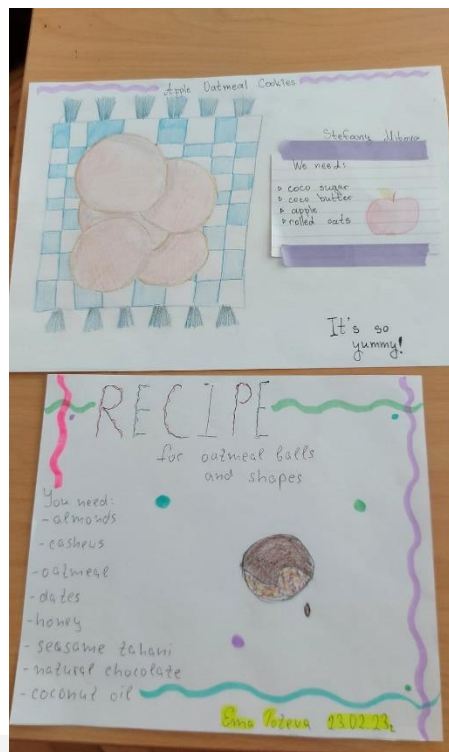
Choose fresh fruit instead of sweets for dessert and snacks.

# Специално за Вас!

# Especially for you!

## Рецепти на нашите вкусни предложения!

## Recipes for our delicious suggestions!





## Здравословно

Децата, които обичат салати

от чушки, моркови , домати,

от зеле, краставици, лук ,

от всеки пресен зеленчук,

стават пъргави и здрави

и с характерни корави.

Имат поглед орлов, ясен.

Имат хубав вид, прекрасен.

Умни са и затова

първенци са на класа.

Разпознавам тез деца.

Те са с румени лица.

## Healthy

Children who love salads

From peppers, carrots, tomatoes,

of cabbage, cucumbers,

onions,from any fresh vegetable,

become agile and healthy

And with characters stiff.

They have a look of Orlov, Jasen.

They have a nice look, wonderful.

They are smart and that's why

The leaders are in the class.

I recognize these children.

They have ruddy faces.



Това са нашите идеи и  
предложения за  
здравословна храна.  
Ние в училище  
продължаваме да се  
храним здравословно.

These are our ideas  
and suggestions for  
healthy food.  
We at school continue  
to eat healthy.

