

ВЕСЕЛКОВИЙ БУТЕРБРОД ЗАЗИРНИ В ОЧІ СВОЄМУ СНІДАНКУ



ЩО ТОБІ ЗНАДОБИТЬСЯ:

Наша стаття містить презентацію, в якій пояснюється, що таке харчова веселка. Переглянь її, щоб дізнатися, які переваги для твого здоров'я мають продукти різних кольорів. Тепер ти зможеш обирати свої власні кольорові інгредієнти. Поглянь на приклад праворуч:

Ти колись куштував веселку? Насправді це доволі просто! У Скарлет та її сестри є ідеальний рецепт веселого сніданку, який містить усі кольори. Отже, дивимось...

СОЛОДКИЙ СНІДАНОК

Тости з маслом

Полуниця

Мандарин

Банан

Ківі

Чорниця

СОЛОНИЙ СНІДАНОК

Тости з сиром (або плавленим сирком)

Помідори

Морква

Жовтий перець

Огірок

Маслини

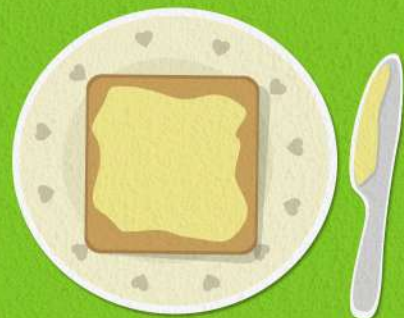


ПОЧНІМО:



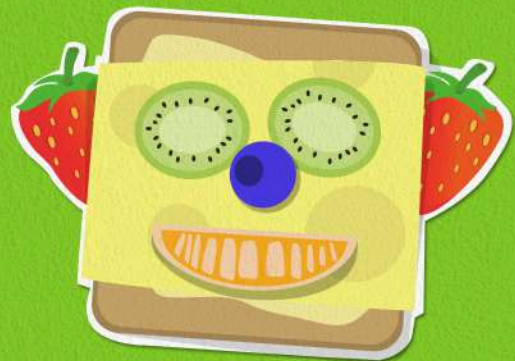
1

Щоб зробити веселковий бутерброд, поклади тост на середину тарілки. Це буде обличчя.



2

Далі намаж його маслом або плавленим сирком. Так іншим інгредієнтам буде легше триматися.



3

Тепер зроби обличчя! Для цього можна використовувати різні інгредієнти зі списку або вигадати щось своє. Головне, щоб вони були всіх кольорів веселки. Зроби очі, ніс, рот, вуха та волосся!

4

І вуаля – наш сніданок з усіх кольорів веселки і він допомагає нам залишатися здоровими, готовий!

**Смачного!
І гарного дня!**



Скарлет обрала виноград для носа і маслини для очей. Поглянь: тост показує тобі свій полуничний язик. Полуниця містить багато антиоксидантів, які необхідні для здорового серця!

Її сестра **Медді** зробила очі з чорниці, а ніс – з полуниці. У її тоста є навіть брови зі шматочків банана! У цій комбінації багато клітковини і вітаміну С!

