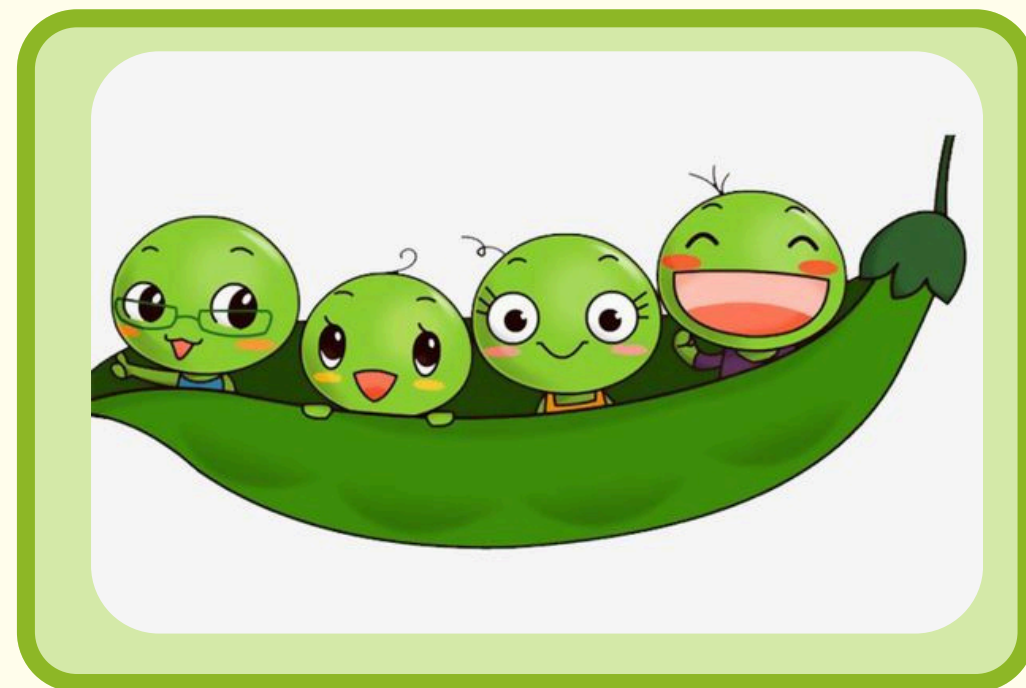


И ГРАШОК ТРЕБА ДА СЕ ЈАДЕ

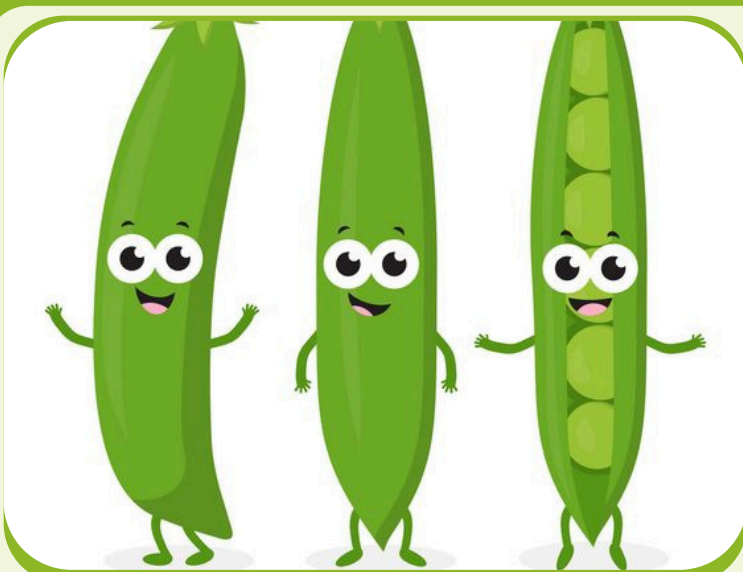


РОДИТЕЛИ

Седнете со вашето дете на маса, ставете пред вас чинија со топчиња грашок. Чинијата нека биде фудбалско игралиште. Играта може да започне! Преправајте се дека сте коментаторот: „...Мммм, топчето грашок се тркала во чинијата, лево - десно и брза да стигне во устата. Топчето грашок е во устата, забите секачи го загризуваат и тоа брзо оди во грлото. Тоа среќно патува и пристигнува во твоето stomache. За брзо време мини минералите и витамините започнуваат да се движат насекаде и те прават здраво и силно дете“.

НЕШТО ПОВЕЌЕ ЗА ГРАШОКОТ...

Протеинот во грашокот го поттикнува растот на децата, градењето на мускулите, развивањето на коските, растот на косата, ноктите, а влијае и врз кожата. Растителните влакна од грашокот го помагаат варењето, ја одржуваат ситоста. Помогнете им на децата да разберат зошто грашокот е толку добар за нив.



ШТО ТРЕБА ДА СЛУШНАТ ДЕЦАТА ЗА ДА ЈАДАТ ГРАШОК

Кога јадеш грашок, растеш и се развиваш. Побрзо ти расте косата. Стануваш силен, со силни мускули и коски. Можеш брзо да трчаш. И кога stomакот е полн, ти се чувствуваш среќно.

СОВЕТИ:

- **ДЕТЕТО ТРЕБА ДА ИЗЕДЕ ГРАШОК КОЛКУ ШТО Е ГОЛЕМА НЕГОВАТА ТУПАНИЦА. ЛАЖИЦАТА НЕ ТРЕБА ДА СЕ ПРЕПОЛНУВА СО ХРАНА.**
- **ХРАНАТА ВО УСТАТА ТРЕБА ДА СЕ ЦВАКА ПОДОЛГО ВРЕМЕ.**
- **БИДЕТЕ ВНИМАТЕЛНИ СО ТОПЧЕСТА ХРАНА БИДЕЈЌИ МОЖЕ ДА ДОЈДЕ ДО ЗАДУШУВАЊЕ.**
- **ЧЕСТО ПОВТОРУВАЈТЕ: „ММММ, ГРАШОКОТ Е МНОГУ ВКУСЕН!“**
- **СО ГРАШОКОТ КОМБИНИРАЈТЕ БОИ И ВКУСОВИ СО МОРКОВ ИЛИ ЦВЕКЛО.**