

ЯЖ ОТ ДЪГАТА ВСЕКИ ДЕН, ЗА ДА БЪДЕШ ЗДРАВ И СИЛЕН!

Тази цветна таблица **ДЪГА** е на _____ (напиши името си)

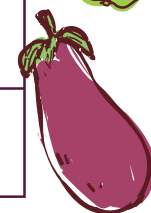
Всеки ден отбелязвай с цифра какъв цвят плод или зеленчук си ял. А след това пресметни колко цвята си изял през деня.



ФОНДАЦИЯ
ЗА ХРАНАТА



							Колко цвята от дъгата ядох днес (пресметни)
Понеделник							
Вторник							
Сряда							
Четвъртък							
Петък							
Събота							
Неделя							



ЧЕРВЕНО	ябълки, ягоди, домати, диня, червени чушки, череши, нар, червен портокал, червен грейпфрут, червени боровинки, малини, червени картофи, репички и други
ОРАНЖЕВО	портокали, тиква, моркови, грейпфрут, оранжеви чушки, праскови, кайсии, мандарини, манго, сладък картоф и други
ЖЪЛТО	лимони, ананас, банани, круши, царевича, жълта тиква, жълти чушки, жълти чери домати, дюли и други.
ЗЕЛЕНО	листни зеленчуци! Зелено (бяло) грозде, броколи, тиквички, краставици, маруля, айсберг, селъри (целина), авокадо, зелен боб, зелени чушки, зелен лук, зелен чесън, лапад, коприва, зелени ябълки и други
СИНЬО/ЛИЛАВО	лилаво зеле, грозде, „червен“ лук, боровинки, смокини, сини сливи, стафиди, патладжан и други
КАФЯВО/ БЯЛО	ядки и семена, картофи, гъби, зеле, карфиол, лук, чесън, зърнени, ряпа и други