

ЯК ГРАТИ У ВІКТОРИНУ З УЧНЯМИ 3–4 КЛАСІВ

Вікторина створена для того, щоб грати з дітьми 3–4 класів у рамках занять з теми **здорового харчування**.

ВАРІАНТ ГРИ №1 (командний)

Ведучий / ведуча розподіляє учасників на кілька рівних груп та роздає командам папірці для відповідей. Команди визначають свою назву та капітана. Ведучий / ведуча витягає одну картку та озвучує запитання. Учасники мають кілька секунд, щоб порадитися між собою в команді та зафіксувати відповідь на папірці. Капітан передає папірець із назвою команди та відповіддю ведучому / ведучій. Той / та оголошує правильну відповідь після кожного запитання та нараховує командам бали. За кожну правильну відповідь команда отримує один бал (одну медаль).

Виграє команда, котра закінчить гру з найбільшою кількістю балів.

ВАРІАНТ ГРИ №2 (для малої групи — до 10 гравців)

Учасники працюють індивідуально. Ведучий / ведуча витягає одну картку та озвучує запитання. Учасники мають кілька секунд на роздуми. Гравці записують свої відповіді на папірцях, підписують їх і передають ведучому / ведучій. Той / та оголошує правильну відповідь після кожного запитання та розподіляє бали. Учасники, які вказали правильну відповідь, отримують по одному балу (одну медаль). Учасник / учасниці з найбільшою кількістю балів перемагає.

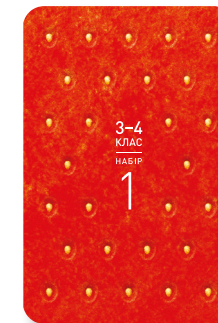
За бажання та рішення ведучого / ведучої учасників відповідати можна усно. Тоді учасники або капітани команд по черзі підходять до ведучого / ведучої та озвучують відповіді. Той / та фіксує всі відповіді, а після цього називає правильну й нараховує бали за допомогою медалей.

ПРАВИЛЬНІ ВІДПОВІДІ НА ЗАПИТАННЯ ГРИ

Група карток 1

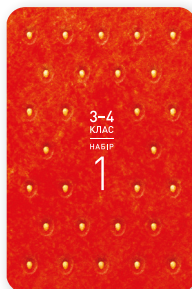
Тема: «Групи продуктів»

1. **Наведи приклади овочів.**
Відповідь: капуста, буряк, морква тощо.
2. **Наведи приклади фруктів.**
Відповідь: апельсин, груша, яблуко тощо.



Матеріали вікторини складаються з трьох груп карток:

1. група карток до теми «Групи продуктів»



10 карток із запитаннями

2. група карток до теми «Екстрапродукти і здоровий перекус»



10 карток із запитаннями

3. група карток до теми «Збалансований обід / вечеря»



10 карток із запитаннями

ДОВІДКА

1. **На які групи поділяються продукти?**

Овочі	Фрукти	Молочні продукти	Протеїни (білки)	Цільнозернові	Екстрапродукти
Капуста, картопля, морква та ін.	Груша, яблуко, слива та ін.	Молоко, кефір, сир кисломолочний та ін.	Червоне м'ясо, яйця, квасоля та ін.	Хліб, вівсяна каша, овес та ін.	Тістечко, чипси, шоколадний батончик та ін.

2. **Що таке екстрапродукти?**

Екстрапродукти — це ті продукти, котрі містять багато цукру, солі або жиру. Вони не дають жодної користі здоров'ю людини. До них належать солодкі газовані напої, чипси, сухарики, сосиски в тісті, ватрушки, цукерки тощо.

Попкорн.

Якщо попкорн не містить жодних добавок або приправ, він належить до групи цільнозернових продуктів.

Сік, лимонад.

Ці продукти належать до екстрапродуктів, бо містять багато цукру.

Морозиво.

Морозиво пломбір належить до молочних продуктів. Якщо морозиво містить різні наповнювачі та добавки, то воно належить до екстрапродуктів.

Бекон.

Це екстрапродукт, бо в ньому багато жирів.

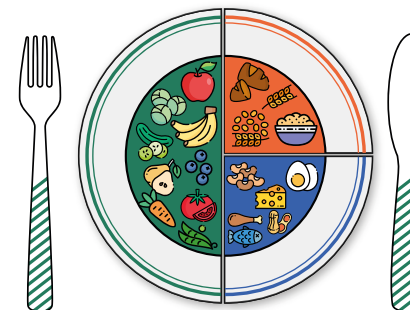
Ватрушка.

Це екстрапродукт, бо містить багато цукру.

3. **Який вигляд має тарілка здорового обіду / вечері?**

Збалансована їжа має містити елемент із кожної групи:

- овочі,
- фрукти,
- молочні продукти,
- протеїни (білки),
- цільнозернові продукти.



4. **Які вітаміни та мікроелементи є в продуктах? Як вони впливають на людський організм?**

Продукт	Вітаміни та мікроелементи	Чим корисний?
Фрукти	Вітамін С	Гарне самопочуття та підтримка здоров'я.
Овочі	Вітамін А та клітковина	Здорова шкіра та хороший зір.
	Вітамін Е	Активна робота мозку, здорове волосся.
Молочні продукти	Кальцій	Міцні кістки та зуби.
Риба, яйця, м'ясо	Вітамін В	Енергія, гарний настрій та нормальне травлення.

Також до комплексу входять



50 медалей

Можна по черзі використовувати всі три групи карток у межах одного заняття або обирати одну групу відповідно до теми та наявного часу.

На кожну групу карток потрібно щонайменше 10 хвилин.



Група карток 2

Тема «Екстрапродукти і здоровий перекус»

1. **Обери неправильне твердження:**
а) екстрапродукти містять цукор;
б) екстрапродукти корисні для організму;
в) екстрапродукти містять жири.
Відповідь: б) екстрапродукти корисні для організму.

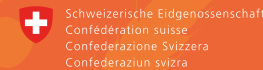
2. **Наведи приклади екстрапродуктів.**
Відповідь: чипси, сухарики, солодкий напій тощо. Екстрапродукти — це ті продукти, які містять багато цукру, жирів або солі.
3. **Знайди екстрапродукт: вода, сік, молоко.**
Відповідь: сік.
4. **Обери здоровий продукт: хліб, ватрушка, фруктовий джем.**
Відповідь: хліб.
5. **Правда чи міф: печиво — це екстрапродукт, тому що воно містить цукор.**
Відповідь: правда.
6. **Під час їжі нагетси (екстрапродукт) варто замінити на ... (корисний продукт).**
Відповідь: будь-який корисний продукт, наприклад, буженина.
7. **Під час їжі крабові палички (екстрапродукт) варто замінити на ... (корисний продукт).**
Відповідь: будь-який корисний продукт, наприклад, гарбузове насіння.
8. **Заміни картопляні чипси (екстрапродукт) на корисний продукт.**
Відповідь: будь-який корисний продукт, наприклад свіжа морква або яблуко.
9. **Заміни пиріг із полуницею (екстрапродукт) на корисний продукт.**
Відповідь: будь-який корисний продукт, наприклад, фініки, курага тощо.
10. **Заміни смажені сосиски (екстрапродукт) на корисний продукт.**
Відповідь: будь-який корисний продукт, наприклад, запечене м'ясо.



Група карток 3

Тема: «Збалансований обід / вечеря»

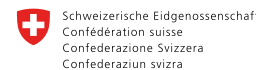
1. **Продовж речення: збалансований обід складається з фруктів, ...**
Відповідь: овочів, протеїнів (білків), цільнозернових, молочних продуктів.
2. **Назви групу продуктів для кожної страви: овочевий суп, ковбаса, гречана каша, яблучний сік.**
Відповідь: овочевий суп — овочі, ковбаса — екстрапродукт, гречана каша — цільнозернові продукти, яблучний сік — екстрапродукт.
3. **Назви групу продуктів для кожної страви: груша, борщ, варена телятина, смажена картопля, тістечко.**
Відповідь: груша — фрукт, борщ — овоч, варена телятина — протеїн (білок), смажена картопля — екстрапродукт, тістечко — екстрапродукт.
4. **Наведи приклад збалансованого обіду.**
Відповідь: учасник / учасниця називає свій варіант. Ведучий / ведуча наголошує, що головне, щоб обід складався з овочів, фруктів, цільнозернових, протеїнів (білків), молочних продуктів.
5. **Пригадай, що ти востаннє їв / їла. Проаналізуй, чи була ця їжа корисною.**
Відповідь: учасники / учасниці називають свої варіанти. Якщо учасники називають екстрапродукти, ведучий / ведуча наголошує, що вони не мають жодної користі для організму. Замість фокусу на шкоді здоров'ю від екстрапродуктів, ведучий / ведуча пропонує учасникам поміркувати та замінити екстрапродукти які вони назвали, на здорові та корисні продукти.
6. **Чи їв / їла ти сьогодні овочі та фрукти? Чи добре це для твого здоров'я?**
Відповідь: після того, як учасник / учасниця відповідає, ведучий має підкреслити, що для збалансованого харчування важливо споживати фрукти й овочі щодня.
7. **Чи споживаєш ти молочні продукти? Чи добре це для твого здоров'я?**
Відповідь: так / ні (залежить від відповіді учасника / учасниці). Так, це добре для здоров'я, оскільки молочні продукти багаті на кальцій, а він потрібен для міцності кісток та зубів.
8. **Яка твоя улюблена страва? Чим вона корисна?**
Учасник / учасниця дає свою відповідь. Далі називає, до якої групи продуктів належить страва. Ведучий / ведуча запитує, які продукти можна додати або відняти, щоб зробити обід з такою стравою збалансованим.
9. **Який твій улюблений цільнозерновий продукт?**
Учасник / учасниця дає свою відповідь. Ведучий / ведуча має підкреслити, що цільнозернові продукти є важливою частиною збалансованого харчування.
10. **Що ти зазвичай купуєш у шкільній їдальні?**
Учасник / учасниця дає свою відповідь. Ведучий / ведуча запитує, чи є названі продукти екстрапродуктами. Якщо так, то ведучий пропонує поміркувати учасникам, на які корисні продукти можна замінити екстрапродукти.



За підтримки Швейцарії



Ця публікація розроблена Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) за фінансової підтримки Швейцарії.



За підтримки Швейцарії



ЯК ГРАТИ
У ВІКТОРИНУ
З УЧНЯМИ 3–4 КЛАСІВ