

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ СОРТУВАЛЬНИК НА УРОЦІ

Гра призначена для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Її рекомендовано використовувати як частину уроків про здорове харчування.

Ігровий набір складається з:



За допомогою цих матеріалів можна грати в три гри.

Для кожного виду гри (1, 2 або 3) використовується свій набір карток, який відрізняється від інших кольорами сорочки і цифрами на ній. Натомість тарілки є спільними для різних ігор.

Зауважте, що набір карток-продуктів для кожної гри має бути в окремому пакеті і після гри необхідно буде знову скласти картки в такому ж порядку. Якщо попередні гравці не дотрималися порядку і не склали картки для кожної гри окремо, вам доведеться спочатку розсортувати їх, орієнтуючись на колір сорочок і цифри на них.

Ведучий/ведуча обирає варіант та складність гри відповідно до теми, рівня знань та віку учасників.

Гра 1. СОРТУВАННЯ ПРОДУКТІВ

Тема: «Групи продуктів»

Тривалість: 10–20 хвилин

Вам знадобляться:

30 карток (із зеленою сорочкою та цифрою 1)

6 тарілок



— Хтось влаштував безлад та перемішав усі продукти. Розкладімо їх назад у відповідні групи!

РІВНІ СКЛАДНОСТІ

Для середнього рівня складності використовуються всі 30 карток і 6 тарілок.

Для початкового рівня складності рекомендовано використати чотири групи продуктів: овочі, фрукти, молочні продукти, екстрапродукти.

У такому разі потрібно відібрати для гри 4 тарілки і 19 карток продуктів, що належать до цих чотирьох груп.

ЯК ПРОВОДИТИ ГРУ

Ведучий/ведуча демонструє сортувальник та пояснює правила гри. Учасники мають покласти картки до правильної групи.

Варіант гри №1

Ведучий/ведуча роздає учасникам картки із зображеннями продуктів, а тарілки з назвами груп демонструє класу. Учасники по черзі називають продукт, який у них на картці, й групу, до якої його можна віднести.

Варіант гри №2

Ведучий/ведуча розподіляє учасників на 6 команд. Кожна команда отримує тарілку з назвою групи продуктів. Картки із зображеннями продуктів розкладені перед командами так, щоб учасники могли їх узяти. Ведучий/ведуча засікає час (1,5 хвилини) і просить учасників обрати потрібні картки для своєї групи.

Особливу увагу зверніть на групу «Екстрапродукти» — це саме ті продукти, яких не варто споживати, адже вони не дають жодної користі.

ПРАВИЛЬНІ ВІДПОВІДІ

Овочі	Фрукти	Молочні продукти	Протеїни (білки)	Цільнозернові	Екстрапродукти
Морква	Яблуко	Білий йогурт	Скумбрія	Хліб	Сосиска в тісті
Картопля	Груша	Молоко	Курятина	Гречка	Солодкий напій
Буряк	Апельсин	Масло	Телятина	Овес	Сік
Капуста	Банан	Кефір	Насіння гарбуза	Ячмінь	Тістечко
	Слива		Квасоля	Кукурудза	Картопляні чипси
			Сочевиця		Локшина швидкого приготування

Гра 2. ЗНАЙДИ ЗАМІННИК

Тема: «Екстрапродукти і здоровий перекус»

Тривалість: 10–15 хвилин

Вам знадобляться:

34 картки

(із оранжевою сорочкою та цифрою 2)

2 тарілки



— Вранці старанно збирали перекус до школи, але в рюкзаку всі продукти перемішалися. Тепер не зрозуміло, що корисно їсти, а що — ні. Зберімо здоровий перекус знову!

ЯК ПРОВОДИТИ ГРУ

Ведучий/ведуча демонструє учасникам 2 тарілки: «Екстрапродукти» та «Здорова їжа».

Варіант гри №1

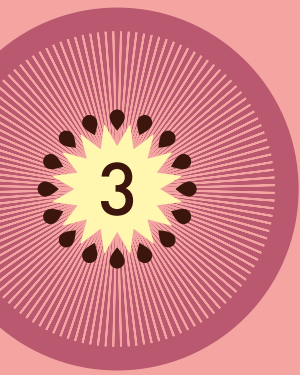
Ведучий/ведуча роздає учасникам картки із зображеннями екстрапродуктів. Він/вона просить учасників по черзі називати продукти та заповнює тарілку (картки, які не помістилися, можна скласти одна на одну або навколо тарілки). Після цього роздає учасникам картки із зображеннями продуктів, які є здоровим перекусом. Учасники по черзі мають назвати, які саме в них продукти. Ведучий/ведуча запитує: «Як ти вважаєш, який екстрапродукт можна замінити цим здоровим продуктом?»

Варіант гри №2

Ведучий/ведуча роздає учасникам усі картки. Він/вона просить кожного учасника / учасницю називати, що саме зображено у нього/неї на картці, та запитує, у яку групу варто помістити картку. Коли сортування карток завершено, ведучий/ведуча зачитує відповіді та наголошує, що будь-який екстрапродукт можна замінити смачним корисним продуктом.

ПРАВИЛЬНІ ВІДПОВІДІ

Екстрапродукти	Здорова їжа
Цукерка	Яблуко
Солодкий напій	Вода
Булочка	Насіння гарбуза
Сосиска	Запечене м'ясо
Картопля фрі	Запечена картопля
Мафін	Насіння соняшника
Соломка	Свіжа морква
Льодяники	Виноград
Глазурований сирок	Твердий сир
Нагетси	Запечена курка
Картопляні чипси	Овочеві чипси
Печиво	Смузі
Сік	Сушені фрукти
Молочний коктейль	Какао
Солоний арахіс	Горішки
Крабові палички	Оселедець
Шоколадний батончик	Чорнослив



Гра 3. СКЛАДИ ПОВНОЦІННИЙ ОБІД

Тема: «Збалансовані обід / вечеря»

Тривалість: 10–15 хвилин

Вам знадобляться:

30 карток



(із пурпуровою сорочкою та цифрою 3)

5 тарілок



— Шкільна їдальня піклується про своїх відвідувачів і хоче скласти нове меню. Допоможімо їй зробити обід корисним!

ЯК ПРОВОДИТИ ГРУ

Ведучий/ведуча демонструє учасникам тарілки, де представлені 5 груп продуктів: овочі, фрукти, протеїни (білки), молочні продукти, цільнозернові. Він/вона запитує в учасників: «Із чого має складатися повноцінний обід?». Ведучий/ведуча роздає учасникам картки зі стравами. Кожен учасник / учасниця має назвати свою картку і вказати, до якої групи належить страва.

Коли сортування завершується, ведучий/ведуча запитує в учасників, які продукти залишилися і чому їх не використали. Правильно не використати екстрапродукти, бо вони не дають жодної користі.

ПРАВИЛЬНІ ВІДПОВІДІ

Овочі	Фрукти	Молочні продукти	Протеїни (білки)	Цільнозернові
Борщ	Ягоди	Молоко	Котлета	Плов
Овочевий суп	Банан	Кисломолочний сир	Відбивна	Рис з овочами
Тушкована капуста	Полуниця	Білий йогурт	Запечена курка	Гречана каша
Овочевий салат	Виноград		Запечена риба	Пшоняна каша
Запечені овочі	Апельсин			Манна каша
Нарізані овочі				Спагеті
Вінегрет				
Запечений гарбуз				
Салат з буряка				

Екстрапродукти

Солодкий напій
Тістечко
Шоколадний батончик



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

За підтримки Швейцарії



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

За підтримки Швейцарії



ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ
СОРТУВАЛЬНИК
НА УРОЦІ

