ЯК ГРАТИ
У ВІКТОРИНУ
З УЧНЯМИ 1–2 КЛАСІВ

Вікторина створена для того, щоб грати з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку (1–2 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 витягує 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 / учасниця з найбільшою кількістю балів перемагає.

За бажання та рішення ведучого / ведучої й 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.

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

Також до комплекту 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.

ДОВІДКА

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.

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.

Який вигляд має тарілка здорового обіду / вечері?

Збалансована їжа має містити елемент із кожної групи:

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

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.

ПРАВИЛЬНІ ВІДПОВІДІ НА ЗАПИТАННЯ ГРИ

Група карток 1
Тема: «Групи продуктів»

1. **Обери правильний варіант: груша — це а) фрукт; б) овоч.**
Відповідь: фрукт.

2. **Обери правильний варіант: кабачок — це а) фрукт; б) овоч.**
Відповідь: овоч.

3. **Продовж рядок: помідор, огірок, ...**
Відповідь: будь-який овоч.

4. **Продовж рядок: смородина, полуниця, ...**
Відповідь: будь-який фрукт.

5. **Обери правильний варіант: полуничний йогурт — це а) екстрапродукт; б) фрукт.**
Відповідь: екстрапродукт, тому що він містить багато цукру.

6. **До якої групи продуктів належить куряче м'ясо?**
Відповідь: до продуктів, які містять протеїн (білок).

7. **До якої групи продуктів належить лимонад?**
Відповідь: екстрапродукт.

8. **Правда чи міф: яйця — це протеїн (білок)?**
Відповідь: правда.

9. **Правда чи міф: гречка, ячмінь — це овочі?**
Відповідь: міф; насправді це цільнозернові продукти.

10. **Які продукти корисні для кісток?**
Відповідь: продукти, що містять кальцій, а саме молочні продукти (молоко, кефір, кисломолочний сир).

Група карток 2
Тема «Екстрапродукти і здоровий перекус»

1. **Обери правильний варіант: екстрапродукти — це а) продукти, у яких багато цукру, жиру або солі; б) продукти, у яких багато протеїну (білка).**
Відповідь:
а) продукти, у яких багато цукру, жиру або солі.

2. **Продовж рядок: цукерка, льодяник, …**
Відповідь: потрібно продовжити рядок будь-яким екстрапродуктом.

3. **Обери правильний варіант: морозиво пломбір — це а) екстрапродукт; б) молочний продукт.**
Відповідь: молочний продукт.

4. **Обери правильний варіант: попкорн — це а) цільнозерновий продукт; б) екстрапродукт.**
Відповідь: цільнозерновий продукт, якщо він не містить приправ і добавок.

5. **Правда чи міф: сік — це екстрапродукт?**
Відповідь: правда.

6. **Правда чи міф: малина — це корисний продукт?**
Відповідь: правда.

7. **Правда чи міф: тістечко — це екстрапродукт?**
Відповідь: правда.

8. **Правда чи міф: булочка з родзинками — це екстрапродукт?**
Відповідь: правда; вона містить багато цукру.

9. **Під час перекусу картопляні чипси (екстрапродукт) варто замінити на … (корисний продукт).**
Відповідь: потрібно вказати будь-який продукт, який є корисним, наприклад, яблуко.

10. **Під час перекусу шоколадний батончик (екстрапродукт) варто замінити на … (корисний продукт).**
Відповідь: потрібно вказати будь-який продукт, який є корисним, наприклад, фініки або курага.

Група карток 3
Тема: «Збалансований обід / вечеря»

1. **1. Продовж рядок: збалансоване харчування — це фрукти, овочі, молочні продукти, …**
Відповідь: цільнозернові, протеїни (білки).

2. **2. Правда чи міф: екстрапродукти не належать до збалансованого харчування?**
Відповідь: правда.

3. **Назви групу продуктів для кожної страви: запечена риба, пшоняна каша, червона капуста, слива.**
Відповідь: запечена риба — протеїн / білок, пшоняна каша — цільнозернові, червона капуста — овоч, слива — фрукт.

4. **Назви групу продуктів для кожної страви: солодкий напій, борщ, спагеті із сиром, запечена котлета, шоколадний батончик.**
Відповідь: солодкий напій — екстрапродукт, борщ — овочі, спагеті із сиром — цільнозернові + молочний продукт, запечена котлета — протеїн / білок, шоколадний батончик — екстрапродукт.

5. **Наведи приклад збалансованого обіду.**
Відповідь: збалансований обід складається з овочів, фруктів, протеїнів (білків), молочних продуктів, цільнозернових.

6. **Яка твоя улюблена страва? Чим вона корисна?**
Відповідь: учасник / учасниця називає свою улюблену страву, а вчитель пропонує назвати, з яких груп продуктів вона складається. Ведучий / ведуча запитує, що потрібно додати або відняти, щоб зробити збалансований обід із цією стравою. Ведучий / ведуча підкреслює, що екстрапродукти не мають жодної користі для організму, пропонує учасникам поміркувати та замінити екстрапродукти, які вони назвали, на здорові продукти.

7. **Який твій улюблений овоч?**
Відповідь: учасник / учасниця називає овоч. Ведучий / ведуча підкреслює, що споживання овочів є частиною збалансованого харчування.

8. **Який екзотичний фрукт ти б хотів / хотіла скуштувати?**
Відповідь: учасник / учасниця називає фрукт. Ведучий (-ча) нагадує учасникам про різні екзотичні фрукти: це папайя, гранаділа, кумкват, кокос, рамбутан тощо.

9. **Які цільнозернові продукти ти любиш?**
Відповідь: Учасник / учасниця називає продукти. Ведучий / ведуча має підкреслити, що цільнозернові продукти треба вживати щодня і що вони є складовою збалансованих обіду та вечері.

10. **Із чого складається твій перекус у школі? Чим він корисний?**
Відповідь: Учасник / учасниця називає продукти. Далі ведучий / ведуча запитує, чи це екстрапродукти, чи корисні продукти. Якщо екстрапродукти, він / вона запитує, якими корисними продуктами їх можна замінити.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

За підтримки Швейцарії

unicef

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

ЯК ГРАТИ **У ВІКТОРИНУ** З УЧНЯМИ 1–2 КЛАСІВ

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

За підтримки Швейцарії

unicef