**Сценарій проведення квесту «Весело про їжу»**

**для учнів 3 та 4 класів**

**Мета**: узагальнити та закріпити знання учнів про корисні та шкідливі продукти харчування; розвивати творчі здібності батьків у приготуванні здорової їжі для дітей, формувати уявлення про значущість правильного харчування дітей як складової частини культури здоров'я.

**Завдання:**

* розвивати уявлення про правильне харчування,
* формувати уявлення про те, що здоров'я людини багато в чому залежить від його способу життя і поведінки;
* виховувати відповідальне ставлення дітей до свого здоров'я .
* дати рекомендації щодо правильного харчування дітей.

**Обладнання**: маршрутні листи, вiдомості для підрахунку балiв, конверти із завданнями для ключових пунктів, картки.

**Організаційний момент.** Вчителі заздалегідь отримують завдання: ознайомитися з матеріалами про здорову та корисну їжу, продукти, які шкодять здоров'ю дитини, творами фольклору, які розкривають дану тему . Розробляються оцінювальні маршрутні листи для кожної команди із назвами станцій. До програми квесту долучаються вчителі (координатори станцій), які будуть відповідальними за кожну станцію, контролюватимуть хід виконання завдань та виставлятимуть бали за правильні відповіді.

Команда дітей, які набрали найбільшу кількість балів і витратили найменше часу, – переможці.

**Хід квесту**

**І. Вступне слово заступника з навчально-виховної роботи початкових класів та учителів.** Доброго дня усім присутнім, а також тим, хто вирішив спробувати свої сили в квесті, присвяченому раціональному харчуванню дітей, здоровій та корисній їжі.

 Міцне здоров’я багато в чому залежить від правильного харчування.
 **Учень 1.** Правильне харчування - це основа тривалого та плідного життя, запорука здоров'я, бадьорості, гарантія профілактики різних недуг.
Ми їмо для того, щоб жити. А жити - це значить одержувати енергію.
Живлення має бути помірним. Кількість енергії, що поступає з їжею, повинна приблизно відповідати кількості енергії, що витрачається. Надлишок харчової енергії переходить в жир, що викликає ряд серйозних ускладнень в організмі.

**Учень 2.** Живлення має бути різноманітним і збалансованим.

 Денний раціон людини повинен містити рекомендовану кількість і співвідношення білків (м’ясо, риба, молочні продукти, яйця), жирів і вуглеводів, а також мінеральних речовин і вітамінів.
**Учитель.** Сьогодні ви станете учасниками цікавої та захоплюючої, сповненої пригод та несподіванок квестової подорожі .Отже, давайте познайомимося з героями сьогоднішнього змагання: вітаймо оплесками команди-квестери! (Учитель по черзі називає команди батьків та дітей і представляє журі)

**Учитель**. А зараз настав час ознайомити вас, шановні друзі, з умовами нашого квесту. Першим вашим завданням буде презентувати назву та девіз вашої команди. Потім кожна команда отримає маршрутний лист, у якому є ключові станції, на яких ви будете виконувати завдання. Ці завдання дадуть вам змогу отримати певну кількість балів. Я оголошую перше завдання: презентувати свою назву та девіз. Поки журі оцінює яскравість та влучність назв та девізів команд, прошу капітанів отримати маршрутні листи та вирушити по ключових станціях.

**Локація 1.«Правила здорового харчування»**

**Обладнання.** Картинки про правила харчування

Квестерам необхідно доповнити речення, знайти картинку до відповідної ситуації . Кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

Правила здорового харчування:

1. вживайте їжу …(невеликими порціями 4-5 разів на день);
2. не пропускайте… (сніданок і не голодуйте протягом дня);
3. не влаштовуйте собі часті …(перекуси, адже вони не замінять) повноцінного харчування;
4. пий воду не менше …(2 л в день);
5. дотримуйтеся …( режиму харчування);
6. не їж …( шкідливі , чи несвіжі продукти)

**2. Локація «Корисне і шкідливе»**

Обладнання:зображення кошиків зеленого і червоного кольорів; Картки із зображенням корисних і шкідливих продуктів харчування; плакат із назвою найкорисніших продуктів.

Завдання. Учасникам квесту відокремити по картинках корисні і шкідливі продукти харчування, розподілити їх по корзинах, дослідити склад шкідливих продуктів за етикетками. Назвати найкорисніші продукти.

**Локація 3 . ( у їдальні). Вода та напої та їх цінність**

**Обладнання**: Посудини з водою, з напоями « Кока –Кола, « Спрайт» , соки, узвар; макети шлунку і кишківника людини

**Завдання**. Послухати медсестру, що розкаже про значення і функції води та шкідливість газованих напоїв.

На практиці дослідити, як правильно вживати воду. Назвати шкідливі напої. Дослідити, як з овочів і фруктів можна самому виготовити смачний сік, компот, чи узвар. (За кожне пояснення продукту 1 б.)

**Локація 4. « Детективна сторіс»**

**Обладнання** На фліпчарті прикріплені різнокольорові фішки з назвами вітамінів ( А, В 1, В2, В6, С,К,Е,Д). Фішки поєднані з натуральними продуктами на столику поряд ( молоко, помідор, м′ясо,сир, кабачки, горіхи,хліб, олія,апельсин, яйце, капуста, смородина,риба, сушені яблука) за допомогою заплутаних «стежинок». Також є прапорці відповідного кольору.

**Завдання** . Назвіть , які вітаміни представлені, які представлені на прапорцях

За допомогою « стежинки» прокладіть доріжку від назви вітамінів до натуральних продуктів, у яких вони містяться. Коли ви впевнилися, що саме цей вітамін є у відповідному продукті.( За кожний знайдений вітамін 1 бал)

**Локація 5 «Антиреклама»**

**Обладнання** Продукти: чіпси,сухарики,солодощі, газовані напої, швидкого приготування локшина.

Ми всі звикли бачити на вітринах магазинів, на сторінках газет, на екранах телевізорів і просто на дошках оголошень рекламу тих чи інших продуктів, виробів і послуг. Вся ця реклама закликає «спробувати», «скористатися», «не пройти повз», «не відмовитися» і т.п. Ми ж пропонуємо учасникам квесту придумати «антирекламу» певних продуктів харчування.

**Завдання:**

Ви повинні розрекламувати продукти шкідливі для здоров’я з найгіршою точки зору, так що б ніхто не захотів ці продукти купувати і вживати, а всім би відразу захотілося бігти повз цих продуктів харчування і ніколи більше про них не згадувати.

У антирекламних цілях використовуємо такі продукти, як кириешки, газовані напої, чіпси, локшину швидкого приготування, чупа-чупс, супи швидкого приготування, жувальні гумки, гамбургери, хот-доги, «Марс», «Снікерс», попкорн і інші. (За кожну антирекламу -1 бал)

**Локація №6. «Національні страви»**

**Обладнання.** Картки зі українськими національними стравами та підписами їх назв

Українська кухня створювалась протягом багатьох віків. Нараховує вона сотні рецептів: борщі й пампушки, паляниці й галушки, грибна юшка, грибний соус, бануш, вареники й ковбаси, печені та напої з фруктів і меду, відомі далеко за межами України.

Гра «Встанови відповідність».

Завдання. Учасникам пропонуються картки із зображенням українських страв: борщ, пампушки, голубці, деруни, вареники, холодець, ковбаса, гречана каша, узвар; картки – з коротким описом даних страв:

1. Готують цю страву з тертої картоплі. Подають до столу зі сметаною.

2. Ця страва є улюбленою стравою українців. Готують її з різною начинкою: з овочами, фруктами, м’ясом.

3. Для виготовлення цієї страви використовують листя капусти, завертаючи в нього начинку з рису та м’яса.

4. Готують її зі шматочків м’яса, додаючи сало та спеції. В давнину запікали в печі.

5. Традиційна українська страва. Готується заздалегідь приготовленим квасом, тому має темно-червоний вигляд.

6. Ця каша дуже корисна. Прикрашає як буденний, так і святковий стіл українців.

7. Для цієї страви готується бульйон з м’ясом. Після додавання желатину ставиться у холодне місце до повного застигання.

8. Чудове доповнення до борщу. Подають з часником.

9. Цей напій зазвичай готується на Різдво. Для його приготування використовують сушені фрукти.

Типова для української кухні страва. Прісне тісто, замішане на воді чи сироватці з яйцем, розкачували качалкою, щоб товщина коржа була 1 — 1,5 см. Різали тісто смутами шириною 2—3 см, потім відщипували від кожної невеликі шматочки і кидали в підсолений окріп (кипляче молоко, м'ясну або овочеву юшку).(Галушки)

Одна з найпоширеніших страв з вареного тіста з начинкою. Остання могла бути пісною чи скоромною — залежно від християнського календаря. Як начинку використовували сир, смажену капусту, варену товчену картоплю, мак, калину, вишні та інші ягоди, яблука, варені й товчені сухофрукти (сушину), варену квасолю, горохове пюре, пшоняну чи гречану кашу й навіть борошно.(Вареники)

 Завдання полягає в тому, що діти повинні знайти страву за її описом і дібрати підпис до неї, потім по назві страви навпаки розказати про її приготування. За правильну відповідь-1б.

**Локація 7 «Відгадайка»**

Команди-квестери відповідають на запитання. За правильну відповідь – 1 бал.

1. Він буває гірким i солодким, а його плоди мають різну форму і колір. Славиться не лише як своєрідна їжа, але ще як ароматичний і лікарський продукт. Вітаміну С в ній в п’ять разів більше, ніж у лимоні. (Перець).

2. Цей овоч «прийшов» до нас з Америки двiсті років тому і спочатку зовсім не сподобався на смак. Просто люди не відразу розібралися в тому, то треба їсти – їли навіть квіти та зелені ягоди. Якийсь час його кущі з незвичайними для квітами і плодами служили прикрасою для дамських капелюшків на балах і в театрах. З нього в даний час роблять багато смачних страв і соусів. (Помідори або томат).

3. Цей овоч був вiдомий в Індії вже 3 тисячі років тому і звідти розповсюдився по всіх континентах. З тих пір люди навчилися робити з нього безліч салатів і солінь. А іноді їх вирощують у садах заради красивих жовтих квітів і листя. Відомий дикорослий вид цієї рослини, плід якого «вистрілює» насінням на кілька метрів. (Огірок, «скажений» огірок).

4. Цей овоч, завжди цінували за солодку соковитість і цілющі властивості. Адже в ньому дуже багато вітаміну А (бета-каротину), дуже важливого для здоров’я і росту людини. Цей вітамін покращує зір. Тому всім дітям (а не тільки зайцям) потрібно їсти якомога частіше. (Морква).

5. Цей овоч – давній символ здоров’я і благополуччя. Не випадково в багатьох будинках, овочевих магазинах, на ринках і донині вивішують коси і вінки, сплетені з нього. Він, і зелений, і ріпчаста, – «захисник» від шкідливих мікробів. (Цибуля).

6. Цей овоч у зелених стручках – одне з найулюбленіших дитячих ласощів на дачній грядці. Здавна його вирощували не тільки для смачних супів і каш, але і для дуже поживною борошна, яку змішували з пшеничного або житнього борошном і випікали хліб, млинці, пиріжки. (Горох).

7. Цей овоч давно відомий на всіх континентах. Навіть на півночі нашої країни та Америки він дає хороший урожай і годує людей цілий рік. Всього відомо 35 видів. Їдять у свіжому вигляді, роблячи різні салати, голубці, котлети. А в квашеному вигляді – комора різних вітамінів. (Капуста).

8. Один з найбільших овочів. А люди завжди мають схильність до величезного – воно будить уяву. Тому і до цього овочу ставляться з особливою повагою. За примхою людини цей овоч досягає неймовірних розмірів і може важити до 100 кг. Його зручно вирощувати: він невибагливий, росте навіть без догляду. (Гарбуз).

9. Найближчі родичі самої звичайної гарбуза. Їх смажать або тушкують з іншими овочами, консервують як огірки, а іноді їдять сирими і навіть варять варення. (Кабачки).

10. Ці овочі дуже красиві, схожі на зірки або квіти. Ними прикрашають новорічні ялинки прикрашають кухні і дачі, роблять з них забавні іграшки, декоративні вази та кошики. (Патисони).

Відгадайте загадки

1 У зеленій сиджу коморі, а коса моя надворі?

2 Без рук, без ніг, а по тичині в'ється.

3 Зелена шийка, червона шапочка.

4 На городі молода пишні коси розпліта. У зеленую хустинку золоті хова зернинки.

5. Сидить баба серед літа в сто сорочок вдіта.

6. Стоїть на ганку в червонім кафтанку, а хто її зрушить, той плакати мусить.

7. Що то за голова, що лиш зуби й борода?

**Локація 8 «Правильне харчування- наше здоров′я»** **"Значення харчування в житті людини"**

**Обладнання:** 6 капелюшків, плакат про здорове харчування

.Завдання: провести дискусію на основі рольової гри "Шість капелюхів".

Використали такі теми для обговорення:

- Чому необхідно вживати в їжу різноманітні продукти?

- Що таке дієта, кому вона потрібна?

- "За" і "проти" вегетаріанства.

- Що таке авітаміноз?

Під час гри з учнями поєднуються уміння системного підходу, критичного мислення та генерація нових ідей.

**Локація 9. «Батьківська порада»**

**Обладнання.** Картки з порадами

Батькам та дітям , учасникам квесту необхідно прочитати та запам'ятати корисні поради щодо здорового харчування у родині.

1. Снідайте!

Усвідомте важливість і необхідність сніданку, навіть якщо це просто банан і склянка молока. Це своєрідний старт для пробудження організму, тонус для всього тіла й заряд енергії на весь день!

Якщо вам вдасться прищепити дитині звичку до здорових сніданків, вона буде їх дотримуватися і в дорослому віці.

2. Обирайте здоровi закуски!

Надто легко дістати чіпси або печиво, коли вам або вашій дитині кортить щось погризти. Проте такі закуски, як правило, містять мало поживних речовин та забагато калорій.

Натомість спробуйте привчитися зберігати на кухні здоровіші закуски, такі як фрукти, несолоний попкорн і горіхи, натуральний йогурт без наповнювачів тощо.

3. Пийте воду!

Надайте перевагу воді як основному напою протягом дня, а соки та солодкі напої вживайте в окремих випадках.Так, сік містить поживні речовини й надає концентрований заряд енергії для зростаючого організму, але не він задовольняє потребу у воді. Саме тому, коли діти відчувають спрагу, вони повинні спочатку пити воду, а не підсолоджені напої.

4. Вирощуйте овочi та зелень

Вирощування овочів і зелені на власному городі або навіть на підвіконні дуже корисне. І не тільки тому, що таким чином ви отримуєте найсвіжіші й здоровіші продукти, але й тому, що це чудова нагода показати дитині, якою повинна бути здорова їжа і як її виростити. Навіть якщо це буде трохи моркви чи броколі, ви отримаєте насолоду від їжі набагато більше, адже ви разом із дитиною її виростили й зібрали. Якщо у вас немає власного саду або городу, міні-городик у ящику на підвіконні або балконі теж буде ефективним.

5. Їжте разом!

Звичайно, дуже заманливо повечеряти перед телевізором або перехопити щось на ходу. Проте це некорисно і не сприяє формуванню здорової атмосфери в родині. Натомiсть дуже добре формувати звичку вечеряти всією родиною за столом, бажано в той самий час. Це дозволить знизити кількість перекусів і гармонізувати стосунки в родині, а ще виховати у дітей цінні соціальні звички.

6. Веселiться на кухні.

Як не дивно, але дітлахи стають завзятими їдунами, коли знають, як готується їжа.

7. Їжте повiільно.

Повільне харчування дуже сприяє контрою над вагою тіла в будь-якому віці. Це чудовий спосіб показати дітям, що прийняття їжі повинно закінчитися з усвідомленням, що шлунок наповнений, а мозок задоволений.

Настільки, наскільки ми любимо наших дітей, нам потрібно привчити їх жувати повільно й приділяти на їжу не менше 20 хвилин, які потрібні, щоб прожувати їжу належним чином.

8. Будьте творчими!

Усі яскраві кольори овочів і фруктів є природніми, тому мають здоровий вплив на організм. У той же час, різні кольори по-різному впливають на організм, тому добре мати різноманітний здоровий раціон.

Пропонуйте дітям різнобарвний сніданок або закуски із різних фруктів, овочів і ягід. Їх можна подрібнити й викласти цікавим чином, і водночас приготування та їжа будуть веселими та захоплюючими.

9. Вчиться зупинятися.

Привчiть дітей дослухатися до власних відчуттів, чи дійсно їх шлуночки наповнені?

Запитайте дiтей, як вони будуть почуватися, якщо з’їдять занадто печива? Чи не буде їм погано? Такі питання змусять усвідомлювати наслідки власних рішень і харчових звичок.

10. Не здавайтеся!

Гарною тактикою буде надати дітям широке розмаїття продуктів, а також розтлумачити, що дегустація нових смаків є ознакою того, що вони ростуть. Також можна узяти дітей в магазин і надати їм змогу самим обирати смаки і вже вдома куштувати за власним вибором щось нове.

Локація **« Музична»**

**Обладнання** Тексти пісень, музичний супровід до них

Завдання: Проспівати пісню за її початком ,в якій згадувалось би про їжу.

« Із сиром пироги», « Каровай», « Ой, мій милий, чорнобривий вареничків хоче»

**Заступник директора з НВР в початкових класах**

Закінчити наше змагання хочу вiдомою мудрістю: "Треба їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти". Від того, як наші діти харчуються, багато в чому залежить стан їхнього здоров'я, працездатність, захисні і пристосувальні можливості організму, захворюваність і тривалість життя. Тільки помірне збалансоване харчування може стати гарантією довгих років життя.

Журі підводить підсумок гри та оголошує переможців.