

Граїмо

Посібник із кулінарно-освітньої
гри для підлітків та молоді



Проект реалізований громадською організацією «КУЛЬТ ФУД» за підтримки ЮНІСЕФ у межах кампанії з просування реформи шкільного харчування, ініційованої Першою леді України Оленою Зеленською, та формування культури здорового способу життя серед молоді України.

Зміст

1. Вступ	4
2. Про проєкт	5
3. Інструкція з використання посібника	8
4. Тарілка здорового харчування	10
5. План-конспект тренінгу	16
6. Чеклісти тренінгу	17
7. Опис ігор	18
7.1 Бліцопитування	18
7.2 Командотворення	19
7.3 Тарілка здоров'я	20
7.4 Що в цій страві	21
7.5 Виміряй солодкість	22
7.6 Руханка	23
7.7 Рецепт із пропущеними словами	24
7.8 Калорійне лімбо	25
7.9 Відчувай, що їси	26
7.10 Фінальна рефлексія	27

1. Вступ

Привіт! Я — Євген Клопотенко. Давай розкажу, що це за посібник і для чого він створений.

Ти ж не заставиш дітей їсти ту броколі просто так. Треба танцювати з бубном, водити хороводи, ну або просто використати наш посібник «Граймо», щоб провести інтерактивні заходи.

Тут зібрані ігри, які ми розробили спільно з ЮНІСЕФ, аби наша молодь полюбила здорове та збалансоване харчування. Дорослим теж має бути цікаво.

Тому якщо ви працюєте з молоддю та підлітками, то можете відкласти бубон і організувати фанову гру. Щоб не читати нудні лекції про очевидні речі, дайте молоді самим усе зробити та усвідомити.

У цьому посібнику ви знайдете сценарії ігор для дітей віком від 10 до 17 років про основи здорового харчування. Тут буде інформація про тарілку здорового харчування, короткий опис усіх ігрових активностей та рекомендації, як їх організувати.

Цей посібник буде особливо корисним освітянам, працівникам молодіжних центрів та всім, хто працює з дітьми.

Він стане вам зручною шпаргалкою, як пояснити кожній молодій дівчині та хлопцю, чому здорове харчування таке важливе.

Користуйтеся на здоров'я, і хай буде весело!



Євген Клопотенко

шеф-кухар, креативний
підприємець, голова ГО «Культ Фуд»

2. Про проєкт

Проєкт «Граїмо» — це інтерактивна кулінарно-освітня гра для підлітків та молоді віком від 10 до 17 років, спрямована на популяризацію здорового способу життя та корисного харчування в ігровому форматі. Протягом 2023–2024 років ЮНІСЕФ спільно з ГО «КУЛЬТ ФУД» здійснювали активності по всій Україні, щоб якнайбільше молодих людей дізналося про важливість здорового та збалансованого харчування та його вплив на організм.

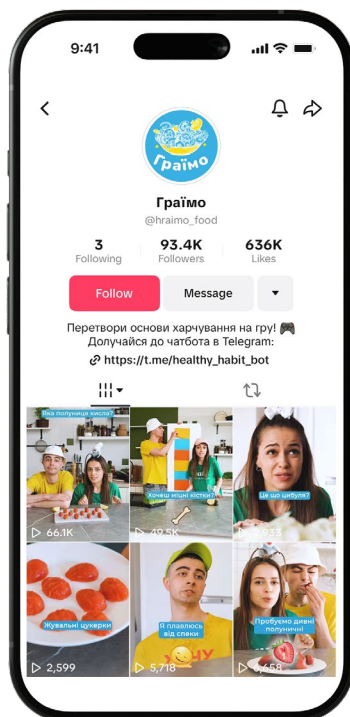
Проєкт складався з двох компонентів: онлайн та офлайн.

Офлайн-компонент:

У молодіжних центрах ми проводили інтерактивні командні ігри про принципи формування здорової тарілки. Діти брали участь у серії з восьми освітніх ігор, завдяки яким навчилися ключових принципів формування здорової тарілки.

Онлайн-частина:

У TikTok [@hraimo](https://www.tiktok.com/@hraimo) ми публікували освітньо-розважальні відео про збалансоване харчування, а в Telegram-боті підлітки долучилися до захопливих змагань про принципи здорової тарілки. Переможці здобули шанс поїхати до столиці та поборотися за звання найкращих знавців здорового харчування.



Проект «Граїмо»

липень 2023 — травень 2024



882

тренінги



19 252

учасники
офлайн-заходів



38

громад
України



6 470

учасників
онлайн-гри

Тренінги проводили
в **38 містах** України



Відгуки учасників гри

«На гру «Граїмо» в молодіжний центр нашого міста мене запросив друг. Було дуже круто! Я багато дізнався про те, які продукти треба їсти, щоб мій організм був здоровим та міцним»

Андрій, 15 років
м. Старокостянтинів

«Я дуже люблю кувоварити. Мрію стати кондитеркою. Завдяки проекту я вперше побувала в Києві. А ще дізналася багато корисного: як вираховувати цукор в продуктах та в яких стравах більше калорій. Загалом, мені дуже зайшло»

Дарія, 12 років
м. Хмельницький

«У мене була дуже класна команда! Було дуже слейно разом із ними проходити всі конкурси та дізнаватись щось нове. Наприклад, під час гри я дізнався про таку страву, як рататуй. Дуже хочу спробувати приготувати її вдома»

Павло Тулуп, 12 років
м. Сновськ

«У вересні була учасницею гри «Граїмо». Її ведуча та нутриціологиня розповідали дуже захопливо. Грати було весело і цікаво. Я дізналася, що багато продуктів, які раніше вважала корисними, є екстрапродуктами. Також зрозуміла, з чого складається тарілка здорового харчування і свою добову норму кілокалорій»

Ангеліна, 16 років
м. Хмельницький

3. Інструкція з використання посібника

Цей посібник складається з двох основних частин:

теоретичної — про основи здорового харчування — та **практичної** — для безпосереднього проведення активностей.

Теоретична частина (Розділ 4)

У **Розділі 4** зібрана інформація, яка знадобиться вам протягом усього процесу підготовки та проведення тренінгу.

Тут ви знайдете детальний опис тарілки здорового харчування — саме на її основі побудовано всі ігри в посібнику, — а також пояснення, яка їжа корисна, а яка не дуже (тобто є екстрапродуктом).

Саме ці теоретичні знання дадуть вам базове уявлення, що таке здорове харчування, й допоможуть почуватися впевненіше протягом усього тренінгу.

Також рекомендуємо пройти [онлайн-курс «Основи здорового харчування для учнів 5–9 класів»](#) від ЮНІСЕФ, EdEra та ГО «Асоціація дорослого та дитячого харчування». Він допоможе вам глибше зануритися в тему та отримати додаткові знання для ефективної роботи з дітьми й підлітками.



Практична частина (Розділи 5–7)

Практична частина починається з **Розділу 5** — плану-конспекту тренінгу, на основі якого побудовані всі активності гри «Граїмо».

План-конспект допоможе вам зрозуміти структуру заняття, логіку його побудови, міститиме посилання на матеріали та довідки, які стануть вам у пригоді під час заняття.

Розділ 6 — своєрідний чекліст того, що потрібно зробити, щоб підготуватися до тренінгу. Ставте галочки навпроти кожного пункту в день напередодні події, щоб упевнитися, що все готово і не виникне жодних організаційних несподіванок.

Розділ 7 присвячено детальному опису кожної з активностей «Граїмо» для молоді віком від 10 до 17 років.

Кожна гра описана окремим мініблоком, у якому ви знайдете всю інформацію про її проведення. До кожної активності також додаються матеріали, необхідні для проведення заняття. Для зручності ми зібрали їх в [одній теці](#).



Також пропонуємо ознайомитися з [універсальними порадами](#) для проведення **занять з основ здорового харчування**. Вони розкажуть, як правильно комунікувати з учасниками під час тренінгу, мотивувати їх та підтримувати інтерес до теми.



4. Тарілка здорового харчування

Здорове та збалансоване харчування має бути простим і зрозумілим для кожного. Саме для цього науковці розробили **тарілку здорового харчування** — просту візуальну інструкцію, яка показує, з чого має складатися щоденний раціон.

Тарілка здорового харчування ділить їжу на **три основні групи** відповідно до потреб організму. Усі групи **однаково важливі**, адже кожна з них потрібна для того, щоб ми повноцінно розвивалися та функціонували на всіх етапах життя.



Підготовлено на основі рекомендацій [«Тарілка здорового харчування»](#) Гарвардської школи громадського здоров'я.

Видано Благодійним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» за підтримки Швейцарської агенції з розвитку та співробітництва. Додатковий наклад надруковано і розповсюджено за підтримки Представництва ЮНІСЕФ в Україні.

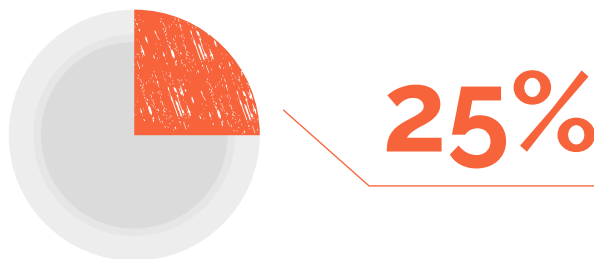
Білки

Білок є будівельним матеріалом нашого організму. Оскільки білок **міститься** у великій кількості продуктів, більшість людей споживають його щодня. Однак не всі білкові продукти однаково корисні.



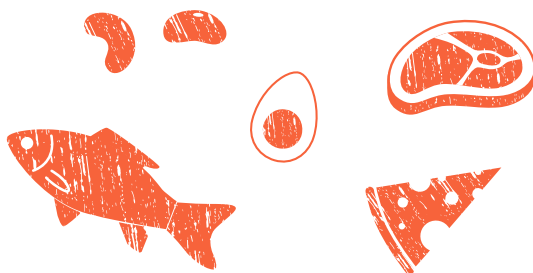
Варто надавати перевагу **здоровим джерелам білка** — натуральним продуктам, багатим на вітаміни й мінерали. Водночас краще уникати ковбас, сосисок і напівфабрикатів, адже вони часто містять багато солі, жирів та консервантів і не є повноцінними джерелами білка.

Частка
в загальному
обсязі тарілки:



Приклади
продуктів:

квасоля, боби,
сочевиця, нут, риба,
курка, яловичина,
яйця, сир, молочні
продукти тощо



Користь:

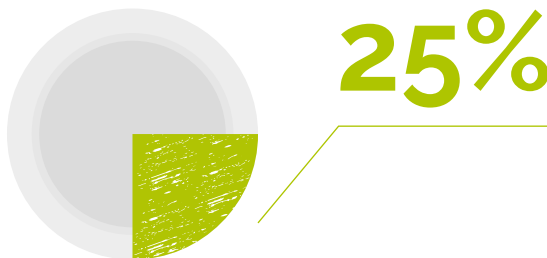
забезпечують організм білком, вітамінами та мінералами

Цільнозернові продукти

Цільнозернові продукти **забезпечують організм енергією**. Це продукти, що містять **цільне зерно**, тобто те, яке зазнало мінімальної обробки і зберегло в собі всі поживні речовини.

Дослідження¹ свідчать про те, що вживання цільнозернових продуктів знижує ризик серцево-судинних захворювань, раку, діабету 2-го типу і допомагає контролювати вагу. Натомість споживання солодкої випічки, виробів із білого борошна та цукерок варто зменшити, адже вони містять надмірну кількість цукру й практично не мають поживної цінності.

Частка
в загальному
обсязі тарілки:



Приклади
продуктів:

хліб,
макарони,
рис, каші
тощо



Користь:

джерело енергії, забезпечують організм вуглеводами,
вітамінами та мінералами

¹ Джерело: Satija A. та ін. (2017). Healthful and unhealthful plant-based diets and the risk of coronary heart disease in U.S. adults. Journal of the American College of Cardiology, 70(4). 411–422. Доступно: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28728684/>

Фрукти та овочі

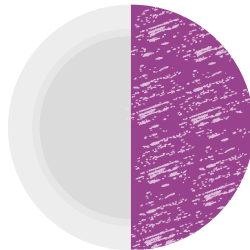
Фрукти та овочі — джерело вітамінів, мінералів, клітковини та води. Вони допомагають поліпшити травлення й запобігти серцево-судинним захворюванням.

Рекомендуємо ознайомитися з [переліком продуктів з високим містом клітковини](#).



Зверніть увагу: **картоплю не зараховують до щоденної норми овочів**, адже вона багата на крохмаль і має мало клітковини. Втім, запечена картопля зберігає у собі поживні речовини та є непоганим джерелом вуглеводів. Так само солодку кукурудзу — свіжу, заморожену або консервовану — зараховують до овочів, а зернову кукурудзу, з якої роблять крупу й борошно, — до вуглеводів.

Частка
в загальному
обсязі тарілки:



50%

Приклади
продуктів:

яблуко, апельсин,
банан, груша,
кавун, листя салату,
помідори, капуста,
морква тощо



Користь:

хороше джерело вітамінів, мінералів, води та клітковини

Додаткові поради

Вода — найкращий варіант для втамування спраги. Також корисно пити чай без додавання підсолоджувачів. А ось споживання фруктових соків, солодкої газованої води, енергетиків та дієтичних напоїв варто обмежити.

Уникайте смажених продуктів, страв, приготованих у фритюрі, вуличної їжі та фастфуду. Їхнє регулярне споживання підвищує ризик розвитку раку, хвороб серця та діабету².

Обирайте «хороші» жири (містяться в морській рибі, рослинних оліях, горіхах) замість «поганих» жирів (містяться в маргарині, магазинній випічці, картоплі фрі тощо). Останні підвищують ризик розвитку хвороб серця. Для приготування страв використовуйте рослинні олії, як-от оливкова чи соняшникова. Віддавайте перевагу приготуванню на пару або запіканню.

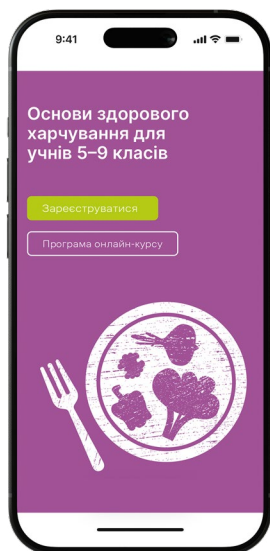
Зменште кількість солі в раціоні. Надмірне споживання солі збільшує ризик розвитку інсульту та серцево-судинних захворювань. Тому утримайтеся від магазинних соусів та консервів, а також продуктів швидкого приготування, які часто містять багато солі. Завжди читайте склад на етикетках, зокрема про вміст солі.

Обмежте споживання цукру. Надлишок цукру сприяє набору ваги та розвитку карієсу. Пийте гарячі напої без цукру або використовуйте натуральні замінники.

Не переїдайте. Надлишок їжі призводить до ожиріння, розвитку діабету, високого кров'яного тиску та підвищення рівня холестерину. Тому їжте доти, доки не з'явиться відчуття ситості, і не більше.

² Джерело: Melissa M Lane та ін. (2024) Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. BMJ 2024, 384, e077310.
Доступно: <https://www.bmj.com/content/384/bmj-2023-077310>

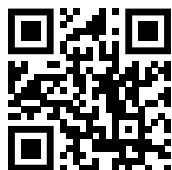
Ніколи не пізно почати харчуватися збалансовано. У поєднанні з регулярними фізичними вправами, здорове харчування допомагає знизити ризик розвитку різних захворювань, покращити самопочуття, настрій та загалом зробити життя значно комфортнішим.



А для тих, хто хоче краще розібратися в здоровому харчуванні та глибше розуміти тему тренінгу, рекомендуємо пройти онлайн-курс [«Основи здорового харчування для 5-9 класів»](#).

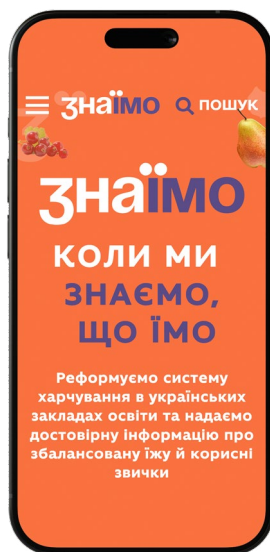


Він розроблений ЮНІСЕФ у співпраці з EdEra та ГО «Асоціація дорослого та дитячого харчування». Курс містить відео, плани уроків і практичні матеріали, які допоможуть фахівцям, що працюють із дітьми, легко й цікаво пояснити принципи збалансованого харчування.



Додатково ознайомтесь з платформою про здорове шкільне харчування — [«Знаймо»](#).

Платформа «Знаймо» містить всю необхідну інформацію про здорове шкільне харчування. На платформі ви знайдете як практичні матеріали для проведення уроків і заходів на допомогу освітянам, так і поради щодо впровадження реформи шкільного харчування, її нормативно-правову базу та найкращі практики організації харчування для дітей і підлітків.



5. План-конспект тренінгу

У цьому розділі подано загальну інструкцію, як розуміти структуру кожної з активностей гри.

Назва активності

Час на гру

Орієнтовна тривалість проведення активності

Мета заняття

Ціль, якої ми хочемо досягти завдяки активності

Матеріали

Перелік усього необхідного реквізиту для проведення активності — канцелярія, друковані матеріали тощо. Також тут вказано [посилання на макети](#) карток, пазлів та інших допоміжних матеріалів. Рекомендуємо роздрукувати їх напередодні заняття.



Опис активності

Короткий виклад суті гри — як вона проходить і яку роль відіграє ведучий.

Важливо

Додаткова інформація, яку слід врахувати. Тут можуть бути визначення термінів або моменти, на які слід звернути увагу. Цей блок наявний не в усіх активностях.

Результат

Описано, які знання або навички мають засвоїти учасники після проходження активності.

Обговорення

Перелік запитань для рефлексії з учасниками. Вони допоможуть перевірити засвоєну інформацію й закріпити вивчене.

6. Чеклісти тренінгу

Перед проведенням тренінгу

- ☐ Адаптував/ла матеріали під вік учасників тренінгу.
- ☐ Продумав/ла послідовність ігор для різних вікових груп.
- ☐ Приблизно розрахував/ла тривалість тренінгу.
- ☐ Завчасно переглянув/ла локацію проведення тренінгу та добре в ній орієнтуюся.
- ☐ Знаю, скільки учасників буде на тренінгу.
- ☐ У приміщенні є достатня кількість стільців і столів для проведення гри.
- ☐ Підготував/ла список правил взаємодії на тренінгу.
- ☐ Підготував/ла всі необхідні матеріали для проведення гри (друковані матеріали та додатковий реквізит).

Після проведення тренінгу

За підсумками тренінгу учасники:

- ☐ Відчувають, що весело та цікаво провели час.
- ☐ Знають, із чого складається тарілка здорового харчування.
- ☐ Розуміють, що таке екстрапродукти, та можуть легко їх ідентифікувати та відрізнити.
- ☐ Знають, з яких інгредієнтів складаються корисні та смачні страви.
- ☐ Розуміють свою добову норму цукру та можуть оцінити його вміст у різних продуктах.
- ☐ Запам'ятали декілька рецептів корисних страв.
- ☐ Знають свою добову норму кілокалорій та розуміють, чим небезпечні пропуски прийомів їжі, недоїдання та переїдання.
- ☐ Готові брати участь у нових активностях, присвячених темі здорового харчування.

7. Опис ігор

Бліцопитування



Час на гру

5 хв



Матеріали

Картки з підготовленими питаннями (за потреби)



Мета заняття

Встановити перший контакт з учасниками перед грою, зацікавити їх та ознайомити із загальною тематикою ігор.



Опис активності

Привітайте учасників та запропонуйте пройти швидке опитування. Ви ставите запитання, і якщо учасники хочуть відповісти «так», вони плескають у долоні, якщо «ні» — тупають ногами. Після кожного запитання додавайте короткий коментар, наприклад: «Бачу, що більшість учасників сьогодні в гарному настрої» або «Чую, що хтось не поснідав сьогодні. Ну ми вам сьогодні розкажемо, добре це чи ні».



Питання для опитування

1. У мене сьогодні хороший настрій.
2. Я сьогодні гарненько поснідав.
3. Свій ранок я завжди починаю з кави.
4. Загалом я дотримуюсь правил здорового харчування.
5. Я знаю, скільки становить денна норма спожитих калорій.
6. Я їм овочі та фрукти під час кожного прийому їжі.
7. Я непогано готую.
8. Я регулярно займаюся фізичними вправами.
9. Я готовий розпочинати сьогоднішню гру!



Обговорення

Подякуйте дітям за участь і переходьте до наступного завдання.

Командотворення



Час на активність:

5 хв



Матеріали

[Картки з назвами
фруктів](#)



Мета заняття

Створити дружню атмосферу та сформувати команди перед початком гри.



Опис активності

Командотворення — важливий етап для ефективної взаємодії під час тренінгу та чудовий інструмент, щоб розділити учасників на команди.

Пропонуємо три способи командотворення:

- 1. Дивоглядки.** Учасники стають один навпроти одного та дивляться одне одному в очі. Хто перший кліпне чи відведе погляд — переходить в одну команду, переможець — в іншу.
- 2. Назви фруктів.** Роздайте учасникам картки з назвами двох різних фруктів, наприклад «яблука» та «груші». Попросіть знайти «своїх» — учасники з однаковими фруктами утворюють команду.
- 3. Місяць народження.** Попросіть учасників вишикуватися в лінію за місяцем народження — від січня до грудня. Розділіть лінію навпіл, створивши дві команди: весняну та осінню, або дайте учасникам можливість вигадати назви команд самостійно.

Важливо! Розподіл у команди повинен бути чесним та зрозумілим, щоб в учасників не виникало питань чи сумнівів, чому вони опинились у тій чи іншій команді. Уникайте будь-якого поділу за віком, статтю, рівнем знань чи іншими критеріями, які можуть викликати дискомфорт або нерівність.



Обговорення

Подякуйте учасникам і привітайте дві новостворені команди з початком гри.



**Час
на гру**
10 хв



Матеріали

Квадратні рамки, фігури або роздруковані [картки у формі елементів пазла](#)



Мета заняття

Навчити учасників формувати тарілку здорового харчування, розпізнавати екстрапродукти та пояснювати, чому важливо утримуватися від їх споживання.



Опис активності

Ця гра побудована у форматі головоломки. Команди грають одночасно, кожна з них отримує квадратну рамку та 7 фігур (елементів пазла) різної форми та розміру. Завдання — поставити їх у рамку так, щоб вийшла цілісна фігура — квадрат. На 6 фігурах зображено корисні продукти, з яких можна скласти здорову тарілку, на одній — екстрапродукт, який потрібно виключити. Команда, яка впоралася першою і не використала екстрапродукт, перемагає.

Що таке екстрапродукти?

Це зазвичай смачні, але малопоживні продукти, які містять багато перероблених жирів, солі або цукру. Як-от тостовий хліб або пластівці, які пройшли високий ступінь обробки, через що втратили багато корисних вітамінів, мінералів та клітковини. Пам'ятайте: що більш оброблений продукт, то менш корисним він буде. До того ж обидва продукти містять багато цукру, а пластівці — штучних підсолоджувачів, що можуть призвести до набору ваги та проблем із травленням.

Важливо! Після гри обговоріть з учасниками: які продукти були корисними, а які — ні і чому; які саме елементи має містити здорова тарілка; чим саме шкідливі екстрапродукти; що найбільше запам'яталося з цієї гри.



Обговорення

1. Поєднання яких інших продуктів допомогло б нам створити здорову тарілку?
2. Яка ще їжа належить до екстрапродуктів і чому?

Корисно! Повна відмова від фастфуду для дітей — не завжди реалістична. Замість заборон, краще пояснити дитині, як обирати менш шкідливі страви. [Прості поради](#), які допоможуть зменшити шкоду від фастфуду.



Що в цій страві?



**Час
на гру**
10 хв



Матеріали

Мішечки, картки з назвами страв
для команд, [картки з назвами
інгредієнтів](#) для ведучого



Мета заняття

Показати учасникам, з яких продуктів можна
приготувати смачні й водночас корисні страви.



Опис активності

У грі беруть участь дві команди з парною кількістю учасників.
Команди грають по черзі, вишикувавшись у два паралельні
рядки. Перед першим учасником кожної команди розміщується
мішечок із 10 картками з назвами корисних страв.
У модератора — набір карток з інгредієнтами для кожної зі
страв у мішечку.

Учасник дістає картку з мішечка, читає назву страви та
має за 30 секунд назвати чотири продукти, з яких вона
складається. Якщо учасник правильно називає **чотири
продукти**, він переходить у кінець черги, а наступний учасник
бере нову картку і виконує завдання. Гра триває, поки всі
учасники не пройдуть свою чергу.

Якщо учасник не встигає або називає неправильні інгредієнти
протягом 30 секунд — команда суперників має шанс
дати правильну відповідь і отримує додатковий бал, якщо
впорається.

Перемагає команда, яка дала більше правильних відповідей
і набрала більше балів.

Результат

Учасники знають, з яких інгредієнтів складаються корисні
та смачні страви.



Обговорення

1. Які із цих страв часто готують у вас вдома?
2. Які із цих страв ви ще не куштували?
3. Яку страву ви б хотіли навчитися готувати самостійно?



Час на активність: 15 хв



Матеріали

Картка для ведучого, стіл, напої (кефір, какао з молоком, вода звичайна, сік яблучний в упаковці, компот, кока-кола, молоко, квас, узвар, пепсі, питний йогурт із наповнювачем) або ж [картки із зображенням цих напоїв](#), цукор, стакани, чайні ложки.



Мета заняття

Розповісти про цукор та його вміст у повсякденних напоях; навчити учасників визначати кількість цукру в різних напоях.



Опис активності

Команди грають одночасно і змагаються на час. Перед кожною командою — 11 напоїв та по два пластикові стаканчики для кожного з них (по одному для кожної команди).

Завдання: за 7 хвилин команди мають визначити, скільки чайних ложок цукру міститься в кожному із напоїв, і насипати відповідну кількість у свій стакан. Відповідь зараховується, тільки якщо вся команда погоджується з нею.

Після завершення часу ведучий звіряє кількість ложок із правильною відповіддю. Бал отримує та команда, чий результат ближчий до правильного.

Якщо учасники не встигають визначити кількість цукру в кожному з напоїв, ведучий може дати команді додатковий час. Проте кожна хвилина знижує підсумковий результат на 0,5 бала. Наприклад, якщо команда правильно визначила вміст цукру у всіх 11 напоях, але взяла для цього одну додаткову хвилину, то вона отримує 10,5 балів.

Перемагає команда з більшою кількістю балів.



Важливо!

Цукор буває різний, і його вплив на організм — також. Є природні цукри, до яких належать глюкоза та фруктоза. Вони зустрічаються у фруктах, хлібі, макаронах, меді та деяких овочах, і в лактозі, яка міститься в молоці та молочних продуктах. Також є додані цукри — це той цукор, який спеціально додають до продуктів. Його отримують із тростини або буряка.

Саме додані цукри у надмірній кількості шкідливі для організму — вони можуть призводити до ожиріння, серцево-судинних хвороб або ж цукрового діабету.

Денна норма цукру для дорослих на добу — 25 грамів, або ж 6 чайних ложок.

Обов'язково наголосіть дітям, що вміст цукру завжди можна знайти на звороті упаковки будь-якого продукту. Перевіряти склад перед покупкою — корисна звичка!

Результат

Учасники знають, з яких інгредієнтів складаються корисні та смачні страви.



Обговорення

1. Як ви думаєте, в яких ще продуктах міститься багато цукру?

2. Чи міститься цукор у фруктах та молочних продуктах, хлібі або макаронах?

► Після обговорення покажіть дітям [таблицю з вмістом цукру та солі](#) в різних продуктах.

Наведіть кілька конкретних прикладів — це допоможе краще закріпити матеріал.

3. Скільки ложок цукру ви додаєте в чай?
Як думаєте, чи це корисно?



Корисно!

Розпитайте дітей, що вони думають про продукти з цукрозамінниками, як-от «дієтична» кола чи «діабетичні» солодощі. Поясніть, чим небезпечні такі продукти.
[Більше про цукрозамінники.](#)



Руханка



Час на гру

10 хв



Матеріали

Колонка, [пісня](#)



Мета заняття

Зробити активну паузу між іграми, щоб учасники не засиджувалися.



Опис активності

Ведучий вмикає музику і пропонує учасникам пострибати або потанцювати під неї. Спочатку він показує базові рухи і запрошує повторювати їх під музику — пісню про здорові жири.

Далі він пропонує нове завдання: кожна команда має до 5 хвилин, щоб придумати власні танцювальні рухи під цю пісню й позмагатися. Поки триває підготовка, музику можна залишити увімкненою.

Коли час вичерпано, ведучий робить пісню гучніше й обидві команди одночасно показують свої рухи.

У цій активності не обов'язково визначати переможця.

Головне — розрухати всіх учасників і наголосити на важливості жирів для збалансованого харчування.

Важливо! Наголосіть, що жири є важливими елементами здорового харчування. Вони забезпечують організм енергією та підтримують імунну систему. Проте жири також бувають різними. Рослинні жири в оливковій чи лляній олії, в горіхах чи авокадо мають позитивний вплив на організм. Тоді як споживання тваринних жирів корисне у помірних кількостях. Смажена їжа, магазинна випічка, печиво та цукерки, містять трансжири і тому негативно впливають на організм. Їх слід обмежити в раціоні, щоб знизити ризик захворювань серцево-судинної системи.

Результат

Учасники активно відпочили та дізналися про користь та шкоду різних видів жирів.



Обговорення

1. Який у вас настрій після руханки?
2. Як ви думаєте, які жири є корисними, а які — шкідливими?

[Більше про те, у яких продуктах містяться насичені та ненасичені жири.](#)



Рецепт із пропущеними словами



**Час
на гру**
15 хв



Матеріали

[1 картка з рецептами](#),
[4 картки з інгредієнтами](#)



Мета заняття

Розширити знання учасників про корисні страви та їхні інгредієнти.

Завдання

Ознайомити учасників із простими рецептами і показати, з яких інгредієнтів вони складаються.



Опис активності

Для гри необхідно поставити два столи. На кожному з них розкладаються два набори карток: в одному куті стола — картки з рецептами страв, у яких пропущено певні інгредієнти, в іншому — картки з назвами інгредієнтів.

Увімкніть таймер на 1,5 хвилини. Завдання — за цей час обидві команди мають підібрати пропущені інгредієнти до кожної картки.

За кожну правильно зібрану страву команда отримує 1 бал. Команда, яка правильно склала більше страв і отримала більшу кількість балів, перемагає.

Результат

Учасники ознайомились із новими рецептами; вміють підбирати інгредієнти до відповідних страв.



Обговорення

1. Який рецепт сподобався вам найбільше? Чому?
2. Які ще корисні страви можна приготувати з інгредієнтів, зазначених на картках?
3. Які з продуктів, що входять до цих страв, ростуть у вашому регіоні? Які з них є сезонними продуктами?

Корисно!

Розкажіть дітям [про українські суперфуди](#).

Розпитайте їх, які з цих продуктів їм подобаються та в які страви вони їх додають.



Калорійне лімбо



Час на активність: 10 хв



Матеріали

Палиця довжиною 1 м та дві стійки для неї,
[1 велика картка](#), [5 маленьких карток](#)



Мета заняття

Пояснити, що таке калорії та чому важливо дотримуватися добової норми у 2500 калорій.



Опис активності:

Лімбо — це гра, де учасники мають пройти під горизонтальною планкою, не торкаючись її і не впавши.

Для проведення гри потрібні зазначені матеріали або імпровізований реквізит — наприклад, палиця, швабра, довга указка чи лінійка, під якими проходять учасники.

Планку закріплюють горизонтально на двох стійках. Важливо, щоб палиця була легкою — аби не травмувати дитину в разі дотику — та надійно закріпленою, щоб не падала і не заважала під час гри.

Після цього учасники по черзі проходять під нею, відхиляючись назад і не торкаючись її. Гра складається з раундів, після кожного з яких планку опускають нижче. Основне завдання — пройти під планкою різної висоти, не зачепити її і не впасти.

Гра символізує **калорійність щоденного раціону**.

У першому раунді планку встановлюють на висоті найвищого учасника. Ця висота означатиме повноцінний раціон у 2400–2500 калорій, що є денною нормою для людини. Далі планка опускатиметься залежно від «пропущеного» прийому їжі:

Сніданок — рівень шиї учасників (мінус ~600-700 калорій);

Перекус — нижче грудей (мінус ~150-200 калорій);

Обід — рівень пупка (мінус ~600-700 калорій);

Перекус — рівень пояса (мінус ~150-200 калорій);

Вечеря — рівень колін (мінус ~600-700 калорій).

Перемагає команда, всі учасники якої пройдуть більше ланок лімбо, не торкаючись планки чи підлоги руками.

Калорійне лімбо



Важливо! Наголосіть, що лише з повноцінними прийомами їжі протягом дня організм отримує потрібну кількість калорій та корисних речовин. Пропускаючи хоча б один із прийомів їжі (сніданок, обід, вечеря), ви позбавляєте його можливості повноцінно функціонувати.

Результат

Учасники дізналися, що лише з повноцінним прийомом їжі протягом дня організм отримує необхідну кількість калорій та корисних речовин для здоров'я та енергії.



Обговорення

1. Скільки калорій потрібно щодня людині для повноцінного функціонування?
2. Який із прийомів їжі ви пропускаєте найчастіше? Чому?
3. Як, на вашу думку, впливає пропуск одного з прийомів їжі на імунітет людини?

Корисно! Запропонуйте дітям вести [щоденник харчування](#) — це допоможе стежити за регулярністю прийомів їжі та вибудувати правильний режим.



Відчувай, що їси



Час на активність: 7 хв



Матеріали

[Картки з назвами продуктів](#)

(30 шт. на одну команду), 2 пов'язки на очі



Мета заняття

Розвинути вміння відрізняти корисні продукти від екстрапродуктів.



Опис активності

Команди грають одночасно. Гра триває 5 хв.

У центрі кімнати стоїть стіл, на якому розміщені картки з назвами 19 продуктів, з яких 7 — екстрапродукти. Одному з учасників від кожної команди зав'язують очі та відводять на початок столу.

Інші члени команди голосом «направляють» свого учасника, щоб він брав лише корисні продукти. Завдання — зібрати якомога більше правильних карток. Після гри на столі мають залишитися лише екстрапродукти.

Перемагає команда, яка збере більше корисних продуктів за відведений час. Якщо команди однаково впоралися із завданням, виграє та, яка зробила це швидше.

Важливо! Учасник із зав'язаними очима сприймає інформацію тільки на слух і на дотик, тому потребує допомоги ведучого та чітких інструкцій.

Результат

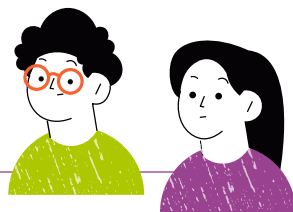
Учасники навчилися виокремлювати з-поміж продуктів корисні та екстрапродукти.



Обговорення

1. Які ще екстрапродукти ви можете назвати?
2. Чому ви вважаєте ці продукти менш корисними?

Фінальна рефлексія



Час
на гру
10 хв



Матеріали

Моток мотузки або ж клубок
із нитками/стрічками



Мета заняття

Закріпити отримані знання та підсумувати враження учасників.



Опис активності

Учасники стають у коло. Ведучий тримає в руках кінець мотузки і ставить запитання:

1. Які ваші враження від гри?
2. Що нового про здорове харчування ви сьогодні дізналися?

Після відповіді він передає або кидає клубок іншому учаснику (тримаючи край нитки), а той — далі, поки кожен не висловиться. Так утворюється павутинка з ниток. Вона символізує нові знання, які учасники сьогодні отримали, та зміцнілі соціальні зв'язки між ними.

Після рефлексії ведучий оголошує команду-переможця гри й підкреслює, що насправді **кожен тут — переможець**, адже обізнаність — це перший крок до здорового життя. Далі закликає дітей поплескати одне одному на знак вдячності за цікаву гру.

Важливо!

На цьому етапі варто розповісти учасникам про додаткові ресурси. Запропонуйте підліткам:

- поділитися вивченим із батьками чи опікунами
- підписатися на [TikTok «Граїмо»](#)
- виконувати завдання з [«Мапи смачних пригод»](#) разом із рідними та формувати здорові звички у сім'ї
- спробувати практикувати звички й вигравати смакобали у [Telegram-боті «Мапи смачних пригод»](#)
- розповісти батькам про [курс «Основи здорового харчування для 5-9 класів»](#)



Більше безплатних матеріалів для дітей та молоді різного віку доступно на znaimo.gov.ua



«**Мапа смачних пригод**» допоможе впровадити 52 корисні харчові звички протягом року



Освітній онлайн-курс для вчителів 5–9 класів про те, як навчити учнів здорового та збалансованого харчування: інтерактивні відео, презентації, ігри та сертифікат про завершення



Чат-бот «Мапа смачних пригод» у Telegram допоможе підліткам практикувати здорові звички щотижня у легкій та інтерактивній формі



Ще більше матеріалів про здорове харчування шукайте в базі знань «**Спільнотека**» від ЮНІСЕФ. Щоб знайти потрібне, застосуйте фільтр «здорові харчові звички»



Хочеш поділитися враженнями чи зауваженнями про «Граїмо»?

Телефонуй на безплатну гарячу лінію «Скажи як є» за номером 0 800 600 017 (понеділок-неділя з 08:00 до 20:00)

Або скануй QR і заповнюй форму

