

## **Карточки «Ты то, что ты ешь»**

В набор входят **56 карточек** с изображением и описанием различных продуктов питания. Карточки представлены в 2 вариантах:

- 1) с цветной рамкой, где зеленая рамка обозначает полезные продукты, а желтая – вредные;
- 2) с серой рамкой без деления продуктов на полезные и вредные.

Рекомендуется распечатать карточки в подходящем варианте и использовать их при работе с детьми младшего школьного возраста в рамках уроков или бесед о здоровом питании. Ведущий может придумать активности самостоятельно или применить возможные готовые сценарии игр.

### **Возможные сценарии игр**

#### **1. «Угадай-ка»**

Ведущий читает группе детей текст с карточки, но не называет сам продукт. Дети по устному описанию должны угадать, о чем идет речь, и определить, является ли данный продукт вредным или полезным. Кто угадает больше всех продуктов, тот побеждает в игре.

#### **2. «Где ошибка?»**

Ведущий преднамеренно делит карточки с продуктами на полезные и вредные с ошибками, после чего называет детям по одному продукту из каждой группы, а дети должны определить, правильно ли продукт отнесен к категории полезных или, наоборот, вредных.

#### **3. «Соревнование в здоровом питании»**

Ведущий проводит соревнование, в котором дети поочередно выбирают карточки с продуктами и объясняют, почему этот продукт полезный или вредный. За каждый правильный ответ дается балл. По сумме баллов в конце игры определяют победителя.

#### **4. «Здоровые привычки»**

Ведущий раздает детям карточки с разными продуктами и просит их придумать здоровые привычки, связанные с употреблением данного продукта. Например, брать с собой на перекус яблочные дольки или заменить сладкий йогурт на йогурт без сахара.

#### **5. «Что лишнее»**

Ведущий называет несколько здоровых продуктов и один вредный. Дети должны определить, какой из названных продуктов лишний и почему.

#### **6. «Кто быстрее назовет»**

Ведущий называет продукты с карточек, а дети должны на скорость определить, относится продукт к полезным или вредным. Кто назвал быстрее всех, тот получает карточку с указанным продуктом. В конце игры определяется победитель, который получил больше всех карточек.

Данные игры помогут детям лучше усвоить информацию о продуктах питания, стимулируют интерес к выбору здоровых продуктов, а также разовьют внимание, логическое мышление и способность рассуждать.