

# 1 Этап. «Зачем человеку питание?»

## Почему нужно питаться правильно?

Чтобы ответить на этот вопрос нужно точно знать:

1. Из каких компонентов состоит пища?
2. Что такое белки, жиры и углеводы? В каких продуктах они содержатся?
3. Какую роль играет каждый компонент в нашем организме?

**Задание:** Изучить питательную ценность продуктов. Выяснить, из каких компонентов они состоят. Ответить на вопросы 1 этапа. Собранную информацию оформить в виде презентации или плаката.

---



## 2 Этап. «Полезно или вредно?»

Вы вооружились теоретическими знаниями о питательной ценности продуктов. Но знать и делать — не одно и то же. Нам нужно убедиться, что продукты всегда приносят пользу.

**Задание №1. Исследование  
«Напитки бывают разные» с  
семенами кресс-салата.**

# План исследования

- 1. Приготовьте все необходимое для проведения исследования
- 2. Создайте дневник проведения исследования.
- 3. Посадите семена в чашки.
- 4. Увлажните почву жидкостями.
- 5. Заполняйте дневник исследователя, делайте фотоотчет.
- 6. Сделайте выводы.

## 2 Этап. «Полезно или вредно?»

**Задание №2. Создаем рекламу  
полезного продукта.**

---

Никто не сомневается, что салат —  
полезный продукт.  
А молоко? А рыба? А творог?

## План работы над рекламным роликом

1. Выбираем полезный продукт, узнаём о его ценности.
2. Придумываем интересный сюжет.
3. Артисты учат роли, работают над дикцией, артистичностью.
4. Готовим реквизит, площадку для съёмок.
5. Снимаем видео.

## 2 Этап. «Полезно или вредно?»

### Задание №3. Изучаем этикетку продукта

---

Упаковка может многое рассказать о составе продукта.

## Каждому участнику квест-игры предстоит:

1. Выбрать продукт.
2. Изучить информацию на упаковке продукта. Всё самое важное пишется мелким шрифтом.
3. Определить его питательную ценность. Можно позвать на исследование родителей.
4. Выяснить, есть ли пищевые добавки, оказывающие вредное влияние на здоровье.
5. Рассказать о выводах одноклассникам.

# 3 Этап. «Чем питается школьник?»

## Задание. ШКОЛЬНЫЙ завтрак.

На этом этапе оцените питательную ценность школьного завтрака. Нам нужно убедиться, что школьный завтрак обеспечивает питанием клетки мозга.



## План работы

1. Каждый участник квест-игры фотографирует или зарисовывает свой завтрак.
2. Вместе со школьным медицинским работником коллективно оцениваем питательную ценность завтрака.

## 4 Этап.

### «Чему я научился в квест-игре?»

---

**Сделайте творческий отчёт, который вы представите на празднике по окончании квест-игры.**

Это может быть презентация, театрализованное представление, видеоролик и т.д

# РЕФЛЕКСИЯ

---

- Чему вас научил квест?
- Что нового вы узнали?
- Какое задание вам понравилось больше всего и почему?
- Как поменялось ваше отношение к питанию?
- Какие трудности возникли у вас при прохождении квеста?

# Творческие отчеты детей

