

Фестивальний марафон здорового харчування «Генетичний Код Смаку»

Програма та локації марафону

1. Інтерактивна зона «Абетка здорової тарілки» (для 1–4 класів)

- Вікторина-гра «Кольори здоров'я»: діти збирають «здорову тарілку» за принципами Тарілки здорового харчування (білки, вуглеводи, клітковина).
- Майстер-клас «Смачний декор»: створення кумедних фігурок чи канапок із свіжих овочів та фруктів.

2. Кулінарний батл «Генетичний Код Смаку» (для 5–8 класів)

- Презентація автентичних страв: кожен клас готує або презентує традиційну українську корисну страву (наприклад: гарбузова каша, запечені яблука з корицею, узвар, пшоняники, стародавні варіанти канапок із цільнозерновим хлібом та зеленню).
- Конкурс «Угадай інгредієнт»: наосліп розпізнати корисні продукти, зелень, трави чи ягоди за запахом і смаком.

3. Лекторій та майстер-клас для старшокласників і батьків (9–11 класи)

- Фокус-тема: «Міфи про дієти: як збалансувати раціон під час навчання».
- Дегустаційні сесії: пріоритет здоровим альтернативам цукру (сухофрукти, горіхи, мед) та напоям (вітамінні чаї, узвари замість солодких газованих напоїв).

Організаційний план підготовки

Термін	Захід	Відповідальні
До 15 вересня	Затвердження сценарію, розподіл тем і завдань між класами	Оргкомітет, педагог-організатор
До 20 вересня	Інформування батьківського комітету, підготовка інформаційних куточків	Класні керівники
До 25 вересня	Перевірка дотримання санітарно-гігієнічних вимог до продуктів (безпечність, маркування, температура подачі)	Медсестра, шеф-кухар / комірник
30 вересня	Проведення фестивального марафону та підбиття підсумків	Оргкомітет

Підсумки та нагородження

Наприкінці марафону відзначення класів у різних номінаціях:

- «Найкраща презентація традиційної страви»
- «Найкреативніша здорова тарілка»
- «Знавці корисного харчування»