

## **Постни и непостни храни** **(образователна игра)**

**Цел на играта:** Играта има за цел да създаде обобщена представа за постни и непостни храни.

**Предварителна информация:** Учителят трябва да разясни, от кои продукти са приготвени постните храни – растителни продукти, както и кои са блажните (непостни) храни – с животински произход.

### **Постни храни – от растителни продукти**

Човекът използва за храна различни части от растенията, които могат да се използват в естествения им вид или да са преработени. Преработени са житните зърна в хляб, слънчогледовите семена в олио, тахан или маргарин, маслините в зехтин, захарното цвекло и тръстиката в захар.

### **Непостни храни – от животински продукти**

Животински храни са месото, млякото, яйцата и получените от тях – мас, масло, сметана, сирене, кашкавал, извара, майонеза и др. Всички храни, при приготвянето на които участват животински продукти, също са блажни. Например някои сосове на ястия, кремове на торти, вафли и др. се приготвят с яйца, мляко, масло или сметана.

### **Разчитане на етикети**

Учителят трябва да помогне на учениците да разчитат етикетите на храните. За целта поставя предварително задача на учениците да донесат различни етикети от храни, които използват вкъщи и учителят разгълкува информацията, свързана с произхода на продуктите – растителни или животински.

**Правила на играта:** Децата се разделят на две или повече групи. Всяка група получава комплект карти (предварително нарязани) и една кошничка за пазаруване. Първата група получава задача да постави в кошничката само постните храни, а втората група само непостните. Групите представят една след друга изпълнението на задачата пред учителя и съучениците си, като изваждат една по една храните и обясняват защо са ги избрали като постни или съответно като непостни.

Ако някои храни се повтарят и при двете групи, учителят прави допълнителни разяснения, а групата, допуснала грешка, губи точки.

			
			
			
			
			
			