**Сценарий агитбригады «Здоровому и вкусному питанию – да, да, да!».**

***1-***Я

***2.***– Ты
***3.*** – Он
***4.*** – Она!
***Вместе*** – Вместе дружная семья.
Вместе мы – агитбригада.
***5.*** – Вас приветствуем, друзья!

6.Проблема актуальная – **здоровое питание!** (хором)
Должны найти мы в зале **сегодня понимание! (**хором)
Чтоб нам расти здоровыми и быстро развиваться,

Нам нужно с юных лет всем **правильно питаться!** (хором)

7.- И мы представляем

- вашему вниманию

- выступление

- на тему

Все: **«О пище здоровой замолвите слово!»**

***8.*** – Наш девиз:
***Вместе*** – «Овощам и фруктам – да, да, да! Чипсам и сухарикам – нет, нет, нет!».

***1.*** – Многие из ребят не умеют правильно организовать свое питание. Надо помнить, что правильное питание – укрепляет здоровье человека. Купить здоровье нельзя, его можно заработать собственными усилиями.

***2.***– Знаете ли вы, что существует Пирамида здорового питания. Основу питания составляют злаковые , а так же овощи, фрукты, мясо, рыба, молочные продукты и ограниченное употребление жиров, масел и сладостей.

***3.*** – Знаете ли вы, что сто грамм чипсов вмещает практически грамм соли, когда для детей оптимальной дозой является 2 грамма в день и для взрослого 5-6 грамм. Высокое содержание жира и крахмала делают чипсы высококалорийным продуктом, который может привести к ожирению.

***4.***– Знаете ли вы, что на многих упаковках майонеза стоило бы написать «Опасно для жизни»: так как в нём море калорий, жиров, углеводов, красители, стабилизаторы и ингредиенты, обозначенные трудно произносимыми словами, известными лишь производителям.

***5.***– Знаете ли вы, что в сухариках много канцерогенов и высокая калорийность. Большое количество соли и специй также не является полезным для здоровья.

***6.*** – Знаете ли вы, что Кока-кола - замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок.

***7.*** – В тарелку салатик скорей положи,
А гамбургер с кетчупом ты отложи,

***8.***– Не ешь бутерброды, а скушай редиску,
Мясо свари, а не сосиску.

***9.***– Забудь кока-колу и газировку,
Пей свежевыжатый сок из морковки,

***10***– На ночь кефир, чай по утрам,
Будет здоровье твое на «ура»!

***1.***– Чипсы реально портят фигуру
И подрывают иммунитет,

***2.***– Съешь лучше картошку в мундире,
Не заработаешь диабет.

***3.***– Овощи, фрукты, морепродукты
Сделают сильным, здоровым тебя

***4.***– Будешь ты весел, бодр и активен
Будешь на жизнь смотреть с позитивом.

 ( Песня…………………………………………………………..)

5.- Когда рождается ребенок, он не умеет ни сидеть, ни ходить, ни разговаривать. Но он умеет есть.

6.- Да, человеку необходима пища!

- Потому что пища – строитель!

- Потому что пища помогает расти,

- Пища – источник энергии.

Пища поддерживает тепло в организме.

Пища необходима, чтобы быть здоровым.

Все: **здоровым!**

7.- Уже давно доказано, что все продукты питания делятся на группы по содержанию в них питательных веществ.

- В одних группах продуктов больше белка, в других – витаминов, в-третьих – углеводов.

8.- И мы сейчас покажем, какую важную роль в питании играют витамины:

(**Девочки играют в мяч)**

Д1: Ой, девчонки,

 передо мной всё закружилось,
В голове всё помутилось.

 (*(Мальчик подносит стульчик, усаживает «больного»)*

 М: Так нельзя ее бросать!
Надо доктора позвать!

 Д1: Не хочу я докторов!
Я почти уже здорова!

 Д2 : У тебя ужасный вид.
Визит к врачу не повредит.

 М: Послушай! У меня болели уши,
Так мне в день по три укола
Месяц медсестра колола!
И, как видишь, жив-здоров
И живу без докторов!

 Д3: Без уколов можно жить -
Начинай таблетки пить.
Вот тебе таблеток куча -
Я купила на всякий случай.
*(дает мешок, на котором написано: "Таблетки")*

 М: Физкультура - вот рецепт!
Больше двигайся давай!
Бегай, прыгай, приседай!
Мяч лови и мяч кидай!
Приготовился? На старт!
*(кидает мяч больному)*

 Д1: Погоди! Нам с тобой не по пути.
Лишь подумаю про спорт,
Страх – меня берет.
*(вытирает пот со лба)*

ВСЕ: Врача! Врача!

**Доктор:** Здравствуйте, ребята!
Что случилось? Что болит?

 Д1: Боли, доктор, в голове.
Помогите, доктор, мне,
У меня такая слабость -
Не хочу я даже сладость!

**Доктор**: Сейчас осмотр проведу,
Чем смогу - тем помогу.
Ручки слабые, ножки тоже...
Та-ак, на что ж это похоже?
Ну-ка, рот открой пошире:
Раз и два, и три, четыре.
Зубы все пока на месте.
Посоветуемся вместе.

 1: Надо дать больной таблетки!

 2: В нос закапать из пипетки!

 3: Надо выпить порошок!

 4: Антибиотиков - мешок!

 М: Надо дать ей микстуры!

 1: Справку дать от физкультуры!

**Доктор:** Нет, ребята, в этом вы совершенно не правы!
Ваши знания видны, но таблетки вам вредны!
Мне понятно, в чём вопрос! Это АВИТАМИНОЗ!
Витаминов не хватает! Витамины в теле тают!

ВСЕ: Ерунда! Не верим!

*Выходят дети - Витамины.*
**Сценка «Спор витаминов»**

**Доктор:** Послушайте спор витаминов.

Витамины: А, В, С
Примостились на крыльце,
И кричат они и спорят:
Кто важнее для здоровья?

**Витамин А:**
– Я – витамин А,
Не росли бы без меня.

Чтобы зубки были крепкими,

Чтобы глазки были меткими,

Чтоб скорее подрастать,

Надо есть не забывать

Витамины группы А

Вот они! Мои друзья!(картинки моркови, помидора, капусты)

**Витамин С:**
– Я – витамин С –
Без меня болеют все

Чтобы реже простужаться

И с болезнями сражаться,

В пище я необходим,

Для здоровья незаменим.

Я ведь щит перед болезнью.

Знайте, очень я полезен.(картинки чеснока, лука)

**Витамин В:**
– Нет!
Я нужнее на земле.
Кто меня не уважает,
Плохо спит и слаб бывает

Витамины группы В

Легко найдете вы в еде!(картинки свёклы,яблока, лимона)

**ученик:**
– Все, Вы, братцы, хороши,
Для здоровья и души,
Если б вас я всех не ел,
Всё болел бы да болел.
С вами всеми я дружу
И здоровеньким хожу!

**Доктор**:

 Витамины - это жизнь!
С ними нужно всем дружить!
Витамины потребляй
И здоровье прибавляй!

Особое внимание обратите на молочные продукты! 1.Молоко – продукт не новый,

Пили в древние века.

Даже если ты здоровый,

Трудно жить без молока!

2.Всем мальчишкам и девчонкам,

Чтоб здоровье укрепить,

Нужно (только непременно)

Нужно (только ежедневно)

**Все: Молоко коровье пить!**

**Звучит песня (из кинофильма «Приключения Буратино»):**

Он с детства к нам приходит в дом

Напиток этот всем знаком.

Он покорил весь белый свет

Его полезней просто нет.

Скажите, как его зовут?

Мо-ло-ко !

**2-й:** Молоко издавна ценилось на Руси.

**1-й:** А сколько пословиц и поговорок рассказывает о пользе молока.

**3-й:** Молоко коровье – кушай на здоровье.

**4-й:** Корова на двор – молоко на стол.

**5-й:** Недалеко до молочка – всего одна ночка.

**6-й:** Черная корова, да белое молочко.

**1\_й:** В русских народных сказках упоминаются молочные реки и кисельные берега.

**2-й:** А помните? Крошечка-Хаврошечка в одно коровье ухо залезла, в другое вылезла и превратилась в красавицу.

**3-й:** Наверняка, здесь без молочка не обошлось.

**4-й:** А про красивого парня говорят: «Кровь с молоком!»

**1-й:** А я молоко не люблю и не понимаю, какая от него польза?

**2-й:** А вот какая:

* Кто пьет молоко, у того зубы крепкие.
* А еще волосы густые и блестят.
* И ногти красивые.

**Звучит песня (на музыку из кинофильма «Приключения Буратино»).**

Что пьем на завтрак по утрам?

Из чего кашу варят нам?

Что пьет ученый и поэт?

Его вкуснее в мире нет.

Его по вкусу узнают,

Скажите, как это зовут?

Мо-ло-ко!

|  |
| --- |
| Всем нам нужно развиваться. Но добиться результата Невозможно без труда! Постарайтесь не лениться - Каждый раз перед едой, Прежде чем, за стол садиться, Руки вымойте водой. И зарядкой занимайтесь Ежедневно по утрам. И конечно закаляйтесь - Это так поможет Вам! Свежим воздухом дышите, По возможности, всегда, На прогулки в лес ходите, Он вам силы даст, друзья! Постоянно нужно есть, Для здоровья вашего, Фрукты, овощи, омлет, Молоко и кашу. Чтоб не тревожить врачей - докторов, Ешь витамины и будешь здоров! Вместо уколов и порошков Плавай и бегай - будешь здоров! (**все: Будешь Здоров!)**  |