Правильное питание

Сценарий выступления агитбригады Землянского филиала « Инжавинской СОШ»

Составитель

Чижикова Ольга Николаевна

Учитель биологии и географии

**«За здоровое питание»**

( песня «Мы начинаем КВН»)

Мы начинаем наш рассказ для чего? Для того,

Чтоб не осталось в стороне никого, никого,

Пусть не решить нам всех проблем, не решить всех проблем,

Но быть здоровым нужно всем, нужно всем, важно всем!

Ведущий : 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)

**Ведущий** Знать правила питания совсем, совсем несложно.

Они ведь к человеку прекрасно расположены.

Мы верим, эти правила навек с тобой запомним

В стихах и песнях круто мы их сейчас исполним.

**Фонограмма (на мотив “Фабрика Звёзд”)**

Каждый вечер у экрана собирается страна:

Здесь такие приключенья, здесь такая глубина.

Ведь здоровье для народа – вот задача из задач

Для ток-шоу, сериалов и научных передач.

Если правила запомним, к докторам не попадём.

Значит, есть какой-то смысл в том, что мы сейчас поём.

Если ты нам подпеваешь, если хлопает нам зал,

То не зря мы выступаем – значит, в точку я попал!

Круто не попасть к докторам, не грусти –

Лучше ты на свете долго живи!

Ты не попадай к докторам никогда!

Подрастай, тогда и будешь звезда!

- Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте! –

А что такое «Здравствуй»? –

ВСЕ: Лучшее из слов –

Потому что «Здравствуй!» - Значит (все): «Будь здоров!»

1. Я – Данил, занимаюсь спортом.

2. Я –Света, люблю петь.

3. Я –Лиля, люблю гулять.

4. Я – Вика, слушать музыку музыкой.

5. Я - Аделина, люблю танцевать

6.Я – Катя, люблю ролики, лыжи, коньки.

7. Я – Таня, люблю петь.

8. Я – Вика, хочу быть учителем музыки.

9.Я – Слава, люблю плавать .

10. Я – Аня, люблю читать.

Все: А все вместе мы агитбригада Инжавинской школы Землянского филиала!

« Фруктовый сад»

- Ребята, а вы знаете, что жизнь без пищи не возможна?

Именно пища является одним из связующих звеньев организма с природой.

Организм, пища и среда образуют единое целое.

- А давайте прямо сейчас попробуем это доказать.

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

Но он умеет есть.

- 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

Все: здоровыми !

- 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.

- 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")

Д4: У меня есть пожеланье –

Занимайся обливаньем!

Я вот эту процедуру

Не меняю на микстуру.

И в мороз, и в жаркий день

Закаляться мне не лень! (в руках тазик и полотенце)

М: Физкультура - вот рецепт!

Больше двигайся давай!

Бегай, прыгай, приседай!

Мяч лови и мяч кидай!

Приготовилась? 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!

**Первый поварёнок**: Свежий щавель и редиска, и укроп, и сельдерей,

                                 Шагают со здоровьем близко –

                                В это точно ты поверь!

                                Ягодка тогда важна, когда свежая она.

                                А подсохшие, лежалые – некрасивые и вялые.

                                Потеряли прежний вкус, и арбуз стал не арбуз!

                                Знают все, в сырых растениях есть живительная сила,

                                А полезных в них веществ

                                Просто-напросто не счесть!

                                Эти чудо - вещества – наша сила и броня!

                                Сильным стать поправиться, и с болезнью справиться.

**Второй поварёнок**: Чем больше разных и полезных

                                  В наш рацион продуктов включим,

                                  Тем больше силы и здоровья

                                  Наш организм, друзья, получит.

                                  Чтобы тело гибким было,

                                  Чтоб здоровым быть всегда,

                                  Кушать овощи и фрукты

                                  Не забывайте никогда!

**Первый поварёнок** Фрукты, овощи и мясо, рыба, творог, молоко,

Соки, зелень- вот ребята, все, что надо – от- и- до.

И белки, и углеводы, витамины и жиры,

Натуральной все природы, вот что должен кушать ты.

**Второй поварёнок** Не вредить, чтобы здоровью, откажись-ка ты дружок

От «химических» продуктов- колы, чипсов, всяких миксов,

Газировки, сухарей,  воду чистую ты пей!

**Песня на мотив «Улыбка»**

Нас рекламой этой сбить нельзя,

Рекламируют что нужно и не нужно.

Что же выбрать , милые друзья?

Только лучшее - ответим мы вам дружно.

Припев:

 И тогда наверняка скажем вредному «Пока!»,

Мы здоровыми  хотим  идти по жизни.

И  на  целый белый свет скажем химикатам «Нет!»

Голосуем за здоровый образ жизни!

**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 – промолвил важно 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!

**Морковь**: Вам советую, ребята, пейте сок морковный.

И за папу, и за маму пейте на здоровье!

Помидор: Красен, сочен помидор, полон витаминов я

Сок попробовать томатный, предлагаю вам, друзья!

**Капуста**: Что за скрип?

Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же мне без хруста,

Если я капуста.

**Витамин С:** – Я – перебивает 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.

Поприветствуйте скорей

Славных всех моих друзей!

**Чеснок**: Чесночок я злючий, жгучий,

Для болячек я колючий.

От меня пройдет недуг,

Ешь меня, сердечный друг!

**Лук**: Я приправа в каждом блюде

 И всегда полезен людям.

Угадали? Я ваш друг-

 От семи людских недуг.  
Станешь друга раздевать –

 Станешь слёзы проливать.   
Чудо-лук, бочок круглённый,

 На макушке - чуб зелёный.

**Яблоко** - чудесный фрукт  
Я расту и там и тут  
Полосатое, цветное  
Свежее и наливное  
Сок мой тоже всем полезен,  
помогает от болезней.

**Апельсин**

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

**Первый поварёнок**: Есть дети, которые часто жуют,

                                 И подряд всё в рот кладут.

                                 А при этом важно знать,

                                 Надо меру соблюдать.

                                 Есть ребята, что в игре забывают о еде.

                                 А затем придут за стол и едят, как будто слон.

                                Наедятся, а потом начинает клонить в сон.

                                Может и  такое быть, что живот начнёт крутить.

                                Боль такая, что порой врач приходит к ним домой.

**Второй поварёнок**: Учёные советуют, вы ешьте в день пять раз,

                                  При этом соблюдайте определённый час.

                                  Между приёмом пищи часы должны пройти,

                                 Не сутки и не двое, часа четыре – три.

                                  А ужинать нам надо часа за полтора,

                                 Когда нам мама скажет, что спать уже пора.

(На экране пишется режим дня)

1. Дили - дон, дили – дон!

Снова слышен перезвон.

Солнце высоко, а до обеда далеко.

2.Завтрак ты не пропускай

Завтракать полезно,

Это даже малышам в садике известно!

3.Не торопись, постой

В десять – молочный завтрак второй!

(Второй завтрак пропустил, Ты желудку навредил!)

4.С часу до двух, эй, не забудь!

Без обеда плотного

Не отправишься в путь,

Не займёшься спортом.

Не польёшь цветы!

Силы потеряешь без обеда ты.

(Не забудешь про обед,

Избежишь ты многих бед.)

5. Солнце клонится к закату.

Тут пополдничать бы надо!

Молоко, кисель, компот

С булочкою подойдёт.

6.Час седьмой подошёл,

В гости «ужин» к нам пришёл.

А про ужин надо знать Главное: " Не переедать!»

( И не позабудь про ужин –

Ужин тоже очень нужен.)

Режим питания нужно соблюдать ежедневно.

Регулярное питание помогает желудку правильно работать и живот не будет болеть

**Советы правильного питания –**

Перед тем, как сесть за стол, ты должен помнить :

Поварята( поочерёдно)

1.Воздерживайся от …жирной пищи (хором).

2. Остерегайся очень…острого и соленого(хором).

3. Сладостей тысяча…а здоровье одно(хором).

4. Овощи и фрукты -…полезные продукты (хором).

5.Кто долго жует…тот дольше живет (хором).

1.В еде не будь до всякой пищи падок,

Знай точно время, место и порядок.

Спокойно, не спеша, без суеты

Питаться регулярно должен ты.

2.Питайся, если голод ощутил,

Еда нужна для поддержанья сил.

Зубами пищу измельчай всегда,

Полезней будет, впрок пойдёт еда.

3.В компании приятной честь по чести

Есть следует в уютном чистом месте.

Тому на пользу мой совет пойдёт,

Кто ест и пьёт достойно в свой черёд.

**«Песенка  о хорошем настроении»**

Если вы, проснувшись, чувствуете вялость,

Если вам не в радость солнечный денёк,

Выпейте стаканчик травяного чая,

Музыку включите и хандра у вас пройдёт.

Припев: И улыбка, без сомненья,

              Вдруг коснётся ваших глаз

              И хорошее настроение

              Не покинет больше вас.

Пейте больше соков, ешьте больше фруктов,

Вам они подарят радость без труда.

Мы же понимаем, что здоровье наше

Нам дано поверьте, люди, раз и навсегда.