Сценарий агитбригады "О пище здоровой замолвите слово"

Под музыку входят на сцену дети и читают стихи.

1.Приветствуем всех, кто время нашел
И в школу на праздник здоровья пришел!
Осень пусть стучится дождиком в окно,
А в зале у нас тепло и светло!

2.Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь
И набираем, естественно, вес!
Здоровье своё бережем с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед!

3. Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

4Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться,

Организм свой пожалеть.

5.Мы думаем, вы без сомнения знаете,

Что пользу приносит не все, что съедаете.

Запомним и всем объясним очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

**Входит Карлсон с трёхлитровой банкой варенья.**
**Карлсон**Ещё ложечку одну…
Ой, ушла она ко дну.
А! Залезу прямо так –
Я руками есть мастак!
**Карлсон лезет в банку рукой и облизывает пальцы.**
**Карлсон**Пообедал я отлично
Этим джемом земляничным.
Третью банку съел с утра,
А теперь лететь пора…
Нажимает кнопку на животе, но мотор не заводится.

Хватается за голову одной рукой, другой за живот.
**Карлсон**Мама! Что же такое твориться?
Мотор мой не хочет никак заводиться!  **Ведущий**Здравствуй, Карлсон!
**Карлсон**Привет!
**Ведущий**Что грустишь ты? Дай ответ.
**Карлсон**Я обкушался варенья,
А ещё было печенье.
Торт и множество конфет:
Очень вкусным был обед.
А теперь мотор заглох…
Ох, зачем я ел пирог?
**Ведущий**Да, друзья, на первый взгляд
Стал наш Карлсон толстоват.
Разве можно столько есть?
На диету нужно сесть!
**Карлсон**Чтобы сесть, нужна кровать,
А до дома не достать.
Кто б на крышу влезть помог?
Ох, зачем я съел пирог?
Стало плохо мне сейчас!
Передо мной всё закружилось,
В голове всё помутилось…
**Ведущий**Так нельзя его бросать.
Надо доктора позвать.
Знаю, здесь вблизи сидит
Добрый Доктор Айболит.
**Карлсон**Не хочу я докторов!
Я почти уже здоров.
**Ведущий**
У тебя ужасный вид,
Визит к врачу не повредит.
**Айболит**
Я добрый доктор Айболит,
Если что-то заболит,
Времени зря не теряйте,
Свою боль мне доверяйте.
**Ведущий**
Здравствуй, доктор Айболит!
**Айболит**
Здравствуйте, ребята!
Что случилось, что болит?
Есть и йод и вата.
**Карлсон**
Боли, доктор, в голове.
Помогите, доктор мне.
Не хочу я даже, сладость
Вот какая везде слабость…
**Ведущий**

Карлсон, ты уж не ворчи,
Лучше о еде молчи!
Сам во всём ты виноват, ел и ел ты всё подряд!
**Карлсон**
Я мужчина в цвете лет,
Ну а вам и дела нет!
Всё настал последний вздох!
Ох, зачем я ел пирог…
**Айболит**
Ребята, мера нужна в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде
Нужно питаться в назначенный час
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!
Надо ещё про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
В питании очень важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!
Плюшки, конфеты, печенье, торты-
В малых количествах детям нужны.
Запомни Карлсон простой наш совет:
Здоровье одно, а второго-то нет!

**Песня красной шапочки**

Если долго-долго-долго
Кушать овощи и фрукты
Кашу кушать и салаты
Соки пить и молоко
То конечно, то возможно
То наверно-верно-верно
Станешь ты большим и сильным
И здоровым станешь ты
А-а, овощи на столе должны быть всегда
А-а, иначе случиться может беда
А-а, морковь и петрушка
А-а, помидоры и капуста
А-а, и зелёный огурец
А-а, и зелёный огурец.

**Мини-сценка:**

*Автор:*

Олег пел, Илья молчал

А Егор ногой качал...

И спросила тихо Света,

упаковкою шурша:

*Света:*

-«Кириешки» будем кушать?

Что-то требует душа.

*Егор:*

- «Кириешки»??? Что за гадость!

*Автор:*

Молвил ей Егор в ответ.

*Егор:*

- Чипсы "Лейс" - вот это радость!

Съел бы сразу весь пакет!

Автор:

Тут задумчивый Илюшка

оживился и сказал:

*Илюша:*

- В «Кириешках», чипсах, Коле

Е-добавки. Я читал.

*Все:*

- Е-добавки? Что за чудо?

*Автор:*

Удивились все друзья.

И решили все добавки

Изучить от А до Я

Раньше ели, что хотели,
Не задумывались мы,
А теперь от всякой снеди
Мы бежим как от чумы.

Почему теперь не рады
Съесть полезный йогуртон?
Потому что в нём добавки
Отравить нас может он.

Мы сегодня съели чипсы
И расстроились до слёз
В интернете посмотрели
Окислителей там воз!

Шоколадку я купила
Есть не есть, боюсь опять.
Надо знать про «Е»-добавки
Упаковку изучать!

**Миниатюра**

Кроха сын к отцу пришел

И спросила кроха:

«Е»- добавки ХОРОШО?

Или очень ПЛОХО?"

"Если смотришь этикетку,

Если слушаешь родителей,

В рот положишь ты конфетку

Без химических красителей!

Если видишь ты напиток

В нем находишь концентрат

Знай, сыночек, это страшно -

Это явный консервант!

Если ты состав читаешь

Внимательно на упаковке

То скорее вместо «Сникерса»

В рот положишь ты морковку».

Кроха сын отца услышал

И сказала кроха:

"Знаю все я о добавках

Мне не будет плохо!"

Век 21 наступил.

Продуктов изобилие!

Так почему же у людей

Все хвори и бессилие?

Зачем с едою нам порой

Советует реклама:

«Насыпь таблеток в рот горой –

Живот минует драмы!»

Что ж ты наделал, человек?

Чего же ты добился?

Выходит в 21 век

Питаться разучился?

Что ели предки на Руси?

 Хлеб с отрубями, кашу, щи,

 Растили репу, брюкву, лук

И не знаком им был недуг!

**Учитель:** Теперь взглянуть пришла пора,

Что нынче любит детвора.

Леша раньше соки пил,

Математику учил.

А теперь он колу пьет –

Ничего в ней не поймет!

Наша Таня любит чипсы,

Думает полезны.

Там сплошной концероген,

Желудок не железный.

Целый день с пакетом Вова,

Он жует сухарики.

Ай, Володя, посмотри,

Постарел ты изнутри.

Персонал больницы нашей

Очень удивился.

Петя съел семь чупа-чупсов

Ими отравился.

Будешь часто есть хот-доги,

Через год протянешь ноги.

Лучше кушай витамины

Жизни путь твой будет длинным.

**Песня (на мотив песни из кинофильма**

 **«Семнадцать мгновений весны)**

Задумайся, здоровье не пустяк,

Ты сам поймешь, оно лишь раз даётся:

Коль не поймешь питаться надо как -

Оно уже, быть может, не вернётся.

У нас с тобой один лишь выход есть –

От всех дурных продуктов отказаться!

Здоровье сохранив своё и честь,

Умнее и счастливей оказаться!

Учить уроки чтоб на “пять”
И спортом заниматься.
Чтоб мозг и мышцы укреплять,
Нам надо правильно питаться.

Об этом стали мы читать
Всем классом книгу дружно.
Ведь надо очень твёрдо знать
В каких продуктах, что нам нужно.

**Реклама**

***8-й****:*А сейчас настало время рекламы!

***9-й:***

“К еде не будь высокомерен,
Обдумай, что поесть намерен.
Не увлекайся, не переедай,
Но должное внимание еде всегда отдай.
И запомни навсегда:

***Все****:*Не в меру еда – болезнь и беда!”

*(показывают плакат)*

***1-й:***

“Все мы с вами сладкоежки,
Любим торты и орешки.
Леденцы и шоколад –
Едим все сладкое подряд.
А я хочу вам возразить –
Делать так – себе вредить.
Нельзя сладким увлекаться,

***Все:*** Можно без зубов остаться”

*(показывают плакат)*

***2-й:***

“Кальций кости укрепляет,
Нам здоровья добавляет,
Творог ешьте, пейте молоко,
От зубного кабинета будете вы далеко.
Значит кальцием, друзья,
Запасайтесь прочно
Ослепительной улыбкой

***Все:*** Улыбнётесь точно!

*(показывают плакат)*

***3-й:***

Вы морковку, лук, чеснок –
Ешьте много, ешьте впрок!
В них ведь много витаминов –
Они спасут вас от холестерина!
Знайте овощи и фрукты –

***Все:*** Наши лучшие продукты!

*(показывают плакат)*

***5-й:***А сейчас мы докажем, что в продуктах питания важную роль занимают витамины.

*( Поют песню на мотив “Говорят мы бяки-буки…”)*

1. Мы ребята – витамины,
И рождает нас земля.
Перед вами выступаем
(К вам сегодня мы прибыли)
Человеку мы друзья
Да, да, да! Да, да, да! Эх-ма!
2. Мы ребята витамины
Мы подарки принесли
Ешьте овощи и фрукты
Лет до ста живите вы.
Да, да, да! Да, да, да! Эх-ма!

Ведущий: А сейчас для вас десерт
Наш вам дружеский совет

**1.**Идёшь ты с мамой в магазин,

 Ты чипсы не проси.

 Пойми, что это не еда,

 И для тебя она вредна!

**2**. Покупай питание

В проверенных компаниях.

Этикетки изучай!

Наугад не покупай!

**3.**Так что, лучше выбирай

Кушать с грядки урожай!

Жуй природные дары,

А не химии "пары"!

4. Забудь кока-колу и газировку,

Пей свежевыжатый сок из морковки,

На ночь кефир, чай по утрам,

Будет здоровье твое на «ура»!

5. Овощи, фрукты, морепродукты

Сделают сильным, здоровым тебя

 Будешь ты весел, бодр и активен

Будешь на жизнь смотреть с позитивом.

**Песенка о правильном питании (все)**

1 куплет.

Чтобы со здоровьем был у вас порядок,

Правильно питайтесь ежедневно вы.

Правильно питаться – верный путь к здоровью!

Это обязательно запомнить все должны

Припев.

И тогда здоровье ваше

Вас не будет подводить,

Быть здоровым так прекрасно,

Так прекрасно долго жить!

2 куплет.

Кушать с аппетитом щи, котлеты, каши

Разные салаты, соки и компот

Вкусно и полезно, просто объеденье

Со здоровием не будет никаких забот.

Припев.

**Заключен**

Друзья, нам прощаться настала пора.
Уносится ветром листва со двора.
Но чтоб не случилось, всегда человек
Здоровья другому желает на век!
Мы “Здравствуйте!” вам напоследок кричим,
Дыханьем осени всех одарим!

 **Золотые правила питания.**

* Главное не переедать
* Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
* Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
* Воздерживайтесь от жирной пищи
* Мойте фрукты и овощи перед едой.
* Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты
* Не ешьте на ночь

Наш девиз:

 «Чтобы жизнью наслаждаться –

 Нужно правильно питаться!»