Агитбригада по программе

«Разговор о правильном питании»

подготовили и провели обучающиеся 2 С класса

Классный руководитель – Аникина А. А.

(март 2015 года)

Цель: акцентировать внимание детей на необходимости правильного питания, в занимательной форме рассказать детям других классов о витаминах, их роли в жизни людей, необходимости их употребления в пищу.

Ход мероприятия:

1 ученик:

Помнить должен стар и млад,

Что здоровье – это клад!

Ты здоровьем дорожи,

С физкультурою дружи,

Кушай то, что нам полезно,

Витамины не забудь!

А вреднейшим из привычек:

«Стоп!» – скажи, закрыт им путь.

здоровье – это самое большое богатство

здоровье – это красота

здоровье – это сила и ум

здоровье – это когда ты весел и у тебя все получается

здоровье – это долгая счастливая жизнь

здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным

здоровье – это то, что нужно беречь. Его не купишь ни за какие деньги.

2 ученик:

Мы ведем наш разговор

О полезной пище.

И напомним вам совет,

Он не будет лишним –

Прежде чем за стол вам сесть,

Призадумайся, что съесть!

3 ученик:

Какую пищу есть полезно детям?

Вопрос заботит каждую из мам.

Строительную функцию отводят

Таким необходимым нам белкам.

Важней всего, чтоб в меню были

И сыр, и рыба , и орех.

А также мясо, творог, яйца.

Тогда здоровьем поразим мы всех.

4 ученик:

А как же обойтись без углеводов?

Волнуется бабуля по утрам.

Они с жирами вместе в непогоду

Тепло поддержат в организме нам.

5 ученик:

Я «Здоровье на тарелке»

Изучал вчера не зря.

И теперь я знаю в пище

Минеральные есть вещества.

Ведущий: В чем же заминка, ищем причины…

Все: Мы позабыли назвать витамины! (один ученик дополняет схему словом «витамины»).

6 ученик:

Живут витамины

В стране Витаминии,

И в этой стране

Не бывает уныния.

Жильцы ее силой и бодростью славятся,

С любою болезнью запросто справятся.

Ведущий:

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.

Витамин С:

– Я, – перебивает С,

– без меня болеют все,

Витамин В:

– Нет, – надулся гордо В,

– Я нужнее на земле.

Кто меня не уважает

Плохо спит и слаб бывает.

Ведущий:

Так и спорили б они

В ссоре проводя все дни,

Если б Петя ученик

Не сказал им напрямик:

Петя:

– Все вы, братцы, хороши

Для здоровья и души.

Если б вас я всех не ел,

Все болел бы и болел.

С вами всеми я дружу

Я здоровьем дорожу!

Ведущий: Где же живут витамины?

Витамин А:

Где же витамин «А» найти,

Чтобы видеть и расти?

Он и в масле, в жирном сыре.

И, конечно, в рыбьем жире.

И в печенке, и в желтке

Он бывает в молоке.

И морковь, и абрикосы

Витамин «А» в себе носят.

В фруктах, ягодах он есть.

Их нам всех не перечесть.

Витамин В:

Рожь, пшеница и гречиха,

Печень, дрожжи и сырок,

Вкусный от яиц желток –

Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

Витамин С:

А вот «С» едим со щами,

И с плодами, овощами,

Он в капусте и в шпинате,

И в шиповнике, в томате,

И в салате, в щавеле,

Поищите на земле.

Лук, редиска, репа, брюква,

И укроп, петрушка, клюква,

И лимон, и апельсин

Ну, во всем мы «С» едим!

Витамин Д:

«Д» находится всегда

В молоке и в рыбьем жире,

В масле сливочном и в сыре.

Это вкусная еда.

Ученик:

Чтобы расти здоровыми, красивыми

Должны мы подружиться с витаминами.

Их очень много – целый алфавит

И каждый витамин по своему звучит.

Ученица:

"А" – служит для сиянья наших глаз,

"В" – будут нервы крепкие у нас,

"С" – полезен для зубов и для костей

Им даже можно угощать гостей.

Ученик:

"D" – словно лучик солнышка весеннего

Хорошее подарит настроение.

Сердечку бодрому и чтобы не скучали

Нам нужен "Р" – он есть в зеленом чае.

Ученица:

Никак нельзя оставить в стороне

Прекрасный витамин с названьем "Е".

Смешно, но важно для красивой кожи

Он в масле есть и в облепихе тоже.

Ведущий:

Урожай у вас хорош,

Уродился густо:

И морковка, и картошка,

Белая капуста.

Баклажаны синие,

Красный помидор

Затевают длинный

И серьезный спор:

Кто из них, из овощей,

И вкуснее и нежней?

Кто при всех болезнях

Будет всех полезней?

Выскочил горошек –

Ну и хвастунишка!

Горошек (весело):

Я такой хорошенький

Зелененький мальчишка!

Если только захочу,

Всех горошком угощу!

Ведущий:

От обиды покраснев,

Свекла проворчала…

Свекла важно:

слово мне,

Выслушай сначала.

Свеклу надо для борща

И для винегрета.

Кушай сам и угощай –

Лучше свеклы нету!

Капуста (перебивая):

Ты уж, свекла, помолчи!

Из капусты варят щи.

А какие вкусные

пироги капустные!

Зайчики-плутишки

Любят кочерыжки,

Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

Огурец (задорно):

Очень будете довольны,

Съев огурчик малосольный.

А уж свежий огуречик

Всем понравится, конечно!

Редиска (скромно):

Я – румяная редиска,

Поклонюсь вам низко-низко.

А хвалить себя зачем?

Я и так известна всем!

Морковь (кокетливо):

Про меня рассказ недлинный:

Кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок

И грызи морковку –

Будешь ты тогда, дружок,

Крепким, сильным, ловким.

Ведущий:

Тут надулся помидор,

И промолвил строго…

Помидор:

Не болтай, морковка, вздор,

Помолчи немного.

Самый вкусный и приятный

Уж, конечно, сок томатный.

Витаминов много в нем,

Мы его охотно пьем!

Лук:

У окна поставьте ящик,

Поливайте только чаще.

И тогда, как верный друг,

К вам придет зеленый… Лук!

Я – приправа в каждом блюде

И всегда полезен людям.

Угадали? Я – ваш друг,

Я – простой зеленый лук!

Картошка (скромно):

Я, картошка, так скромна –

Слова не сказала…

Но картошка так нужна

И большим и малым!

Все:

Спор давно кончать пора!

Спорить бесполезно! (стук в дверь. Овощи замолкают)

Все:

Кто-то, кажется стучит… (появляется Айболит)

Это доктор Айболит!

Айболит:

Ну, конечно, это я!

О чем спорите, друзья?

Все:

– Кто из нас, из овощей,

Всех вкусней и всех важней?

Кто при всех болезнях

Будет всем полезен?

Айболит (расхаживая):

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить.

Все без исключенья,

В этом нет сомненья!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас нужнее!

Ведущий:

Я прошу Вас в заключенье:

Оцените все значенье

Пищевого рациона как важнейшего закона.

Современный ученик,

будь он молод иль велик,

В пище толк обязан знать,

То что ест – все понимать.

Чтобы вырасти здоровым,

Энергичным и толковым,

Витамины – каждый день!

Доктор Айболит:

Кто здоровым хочет быть,

Не болеть и не хандрить,

Пусть полюбит витамины –

Враз исчезнут все ангины!

Если хочешь быть здоров,

Позабудь про докторов.

Спортом лучше занимайся,

В речке плавай, закаляйся.

Витамины не забудь,

В них – к здоровью верный путь!