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!