

Сценарий «Здоровое питание- основа процветания»

Здравствуйтесь, люди,
Счастья вам, радости,
Здоровыми быть до глубокой старости!

- А что такое «Здравствуй!»?
- ВСЕ: **Лучшее из слов**
- Потому что «Здравствуй!»
- Значит (все): **«Будь здоров!»**

Чтобы делом заниматься,
Должны мы правильно питаться.
Просим всех внимания —
Говорим мы о питании!

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)

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 № 1 (на мотив “Фабрика Звёзд”)

Каждый вечер у экрана собирается страна:
Здесь такие приключения, 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 без боли живи!
Ты не попадай к докторам никогда!
Ешь здорово и здоров ты всегда.

Итак, мы начинаем наш рассказ. Для чего?

(на мотив песни «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!

Учить уроки, чтоб на «пять»,
И спортом заниматься,
Чтоб мозг и мышцы укреплять,
Нам надо правильно питаться!

Надо кушать много каши,
Пить кефир и простоквашу,
Есть молочный супчик.
Тогда будешь ты здоров, голубчик!

Молоко – продукт не новый,
Пили в древние века.

Даже если ты здоровый,
Трудно жить без молока!

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 покори́л весь белый свет

Его полезней просто нет.

Его бесплатно выдают

Скажите, как его зовут?

Мо-ло-ко - во!

Что пьем на завтрак по утрам?

И кашу часто варят нам?

Что пьет ученый и поэт?

Его вкуснее в мире нет.

Его по вкусу узнают,

Скажите, как его зовут?

Мо-ло-ко! – Во!

Не хочу я вашу кашу,
Молоко и простоквашу!

Ну а что ты ешь всегда?
Какова твоя еда?

Д: Суп в стакане – это круто!
Приготовлю за минуту
«Кириешки» и хот – доги
Уплету за обе щёки!
Чипсы – просто объеденье
Хрущу ими с упоением!
«Чупа – чупсы» я люблю,
Наслаждаюсь ими
«Кока – колу» часто пью
С друзьями я своими.

- Интересный экземплярчик!
- Ну-ка нас послушай, мальчик.
- Твоя любимая еда тебе вредна.

Д: Полный бред и ерунда.
У меня ведь все прекрасно
Лучше уж отстаньте, ясно?
Что я ем - не ваше дело
Ел, и буду есть все смело,
Что моей душе угодно.
Чего встали? Все свободны.

- До беды рукой подать,
- Надо нам его спасать.
- Пойдите и не торопитесь!
Терпения чуть-чуть вы наберитесь.

Немного времени пройдет
И он быстро все поймет.

Д: Съел я чипсы, кока-колу
Сейчас допью, и пулей в школу.
Ой-ей-ей, что за прикол?
Мой живот меня подвел.

- Поскорее все сюда!

Все: Ну и как тебе еда?

Д: Вдруг сильно заболел живот
Доесть я не успел свой бутерброд

- Сейчас тебе все объясним подробно
На что такая вот еда способна

- Коль в Макдоналдсе питаться,
Можно вскоре повстречаться
С лишним весом и гастритом.
Пища быстрая вредит нам!

-«Пепсикольная» реклама
Нас зовет по всем программам
Пить напитки, газировки.
А в них такая дозировка
Разных вредных элементов
Навредят в один момент нам
Ваш желудок, печень, почки
Пострадают, между прочим!

Д: Что же тогда кушать мне тогда?
Что полезная еда?

- Кушай фрукты и кефир,
- Овощи клади в гарнир
-Мясо, рыбу, свежий сок
- Будешь ты здоров, дружок.

Д: Вместо картошки есть траву
Я ребята не смогу.
Не вкусно это ведь совсем
Я такое ведь не ем!

- Полезная пища может быть вкусной
Если ее приготовить искусно.

- А для этого всегда
Придут на помощь повара.

(танец «Поварята»)

Д: Убедили вы меня
Питаться правильно начну и я.

-: Мы обратить хотим ваше внимание
К рекомендациям здорового питания

- Первый пункт запомни строго:
Кушай чаще, понемногу!
Не меньше четырех раз в день
Пищу принимать не лень

- Никогда не объедайтесь!
С легким голодом вставайте
Вы всегда из-за стола.
Пусть «уляжется» еда,
Время дарит насыщение.
Вам поднимет настроение!

- Помни, овощи и фрукты –
Очень ценные продукты!
Витаминов важных ряд
В каждом соке ждет ребят!

- Ешьте мясо, птицу, рыбу
В отварном, печеном виде.
Пища жареная – вкусно,
Но от нее желудку грустно!

5-й: А теперь пора нам вспомнить
Про любимый наш Макдоналдс
Если часто там питаться,
Можно вскоре повстречаться
С лишним весом и гастритом.
Пища быстрая вредит нам!

6-й: «Пепсикольная» реклама
Нас зовет по всем программам
Пить напитки, газировки.
А в них такая дозировка
Разных вредных элементов
Навредят в один момент нам
Ваш желудок, печень, почки
Пострадают, между прочим!

1-й: Вам, надеюсь, все понятно?
Главным правилом, ребята,
Должен стать один совет:

Все: Мы живем, не чтобы есть,

1-й: А едим, чтоб просто жить

2-й: Строить города, учить,

3-й: Путешествовать по странам,

4-й: Покорять все океаны,

5-й: Создавать, творить, писать,

6-й: Улыбаться и мечтать,

7-й: Быть счастливым и здоровым...

Все: Знать питания основы!