Сценарий выступления агитбригады «ЗОЖ» на общешкольном родительском собрании 16.12.2014 г.

***1-й**:* Ребята, а вы знаете, что жизнь без пищи невозможна! Именно пища является одним из связующих звеньев организма с природой. Организм, пища и среда образуют единое целое. Все мы с вами без пищи, как без воды – ни туды и ни сюды.

2-й: А давайте прямо сейчас попробуем это доказать.

3-й: Когда рождается ребенок, он не умеет ни сидеть, ни ходить, ни разговаривать. Но он умеет есть.

4-й: Да, человеку необходима пища!

5-й: Потому что пища – строитель!

***6-й**:* Потому что пища – помогает расти,

***7-й**:* Пища – источник энергии.

8-й: Пища поддерживает тепло в организме.

1-й: Пища необходима, чтобы быть

***Все**:* Здоровым!

***2-й**:* Уже давно доказано. Что все продукты питания делятся на группы по содержанию в них питательных веществ.

***3-й**:* Да, действительно. В одних группах продуктов больше белка, в других – витаминов, в-третьих – углеводов.

4-й: Я в доказательство предлагаю решить следующую задачу:

Артур покупает в магазине только сладости и ест их.
Таня покупает только мясо и колбасы и ест их.
Дима – только овощи, фрукты и ест их
Даша – хлеб, булки, крупу, макароны и ест их
Это продолжается изо дня в день в течение долгого времени.
Правильно ли поступают эти люди?
5-й: Конечно же, нет!

6-й: Почему?

5-й: Потому что пища должна быть

***Все**:* Разнообразной!

7-й: И сегодня у нас в гостях доктор Пилюлькина. Послушаем ее сообщение о разнообразной пище.

(Под музыку “Люди в белых халатах”, выходит доктор Пилюлькина)

Доктор: “Ни один продукт не может обеспечить вас сразу всеми необходимыми питательными веществами в нужном количестве. Чем разнообразнее вы будете питаться, тем меньше у вас будет вероятность возникновения недостатка или перенасыщения организма, каким- либо питательным веществом. Чтобы обеспечить такое разнообразие, необходимо каждый день употреблять продукты всех групп: овощи и фрукты, каши, хлеб, макаронные изделия, мясо, птицу, яйца, молоко, сыр, йогурт. Следуя моим советам, вы будете всегда чувствовать себя хорошо! Спасибо за внимание. Всем доброго здоровья!”

(Под музыку уходит)

***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:

“Ешьте, люди, сало, мясо
Жирные кусочки
Ешьте много и с запасом –
Станете, как бочки!
4-й:

Вредная твоя реклама!
Говорю об этом прямо.
В жирной пище мало толку –
Ешьте свеклу и морковку,
Помидоры, 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.

Витамин А:

Посмотрите на этих ребят
Разве есть их милее и краше?
Витаминчики А все едят
И советы слушают наши.
Гляньте-ка, глаза сверкают
И к себе всех привлекают

Ростом, статью, ребята удались.
Каротином все пропитались. *(Дарят морковь)*

Витамин В:

Кто сказал, что директор школы нервный
Он в работе просто первый.
Про усталость забывает
Может дрожжи потребляет?
Витамины В с ним дружат.
Кушайте и хлеб и кашу
Рыбу, орехи, зеленый горошек даже. *(Гречку мешок)*
Витамин С:

Чтоб с инфекцией не знаться
И цингой не похваляться.
С капустой и лимонами сдружись-ка
В витамины С влюбитесь-ка.
Аппетит не потеряете.
Лишь энергии добавите. *(Капусту)*
Витамин Д:

Стройными, крепкими вы вырастайте
С солнцем дружите, с ним вместе вставайте.
Кальций и фосфор в себе запасайте
И рахитом, друзья, не страдайте.
Рыбий жир любовно пейте.
Были бы кости – будет и тело!
Правильно кушать – хорошее дело.
А: Будьте вы на вид зелеными.

В: Молодыми, округленными

С: Пусть в душе огонь пылает

Д: Людей хороших привлекает.

8-й:

А сейчас для вас десерт
Наш вам дружеский совет
- С друзьями каждый день встречайтесь
И фруктами все объедайтесь.
- Свое вы счастье не спугнете.
Коль сока свежего попьете!
- Крутой вираж вам не грозит паденьем,
Молочные продукты употребляйте с рвеньем!
- Творите не боясь, дерзайте.
Чеснок и лук при этом поглощайте!
- Пусть в жизни будет мир и лад!
И овощей любимых склад!
- Избегайте в жизни риска
Пейте воду только чистой.
- Путешествуйте по свету
Не забудьте про диету.
- Чтоб болезнь предупредить заранее
Ты должен знать режим питания.
- Пусть будет каждый день красив и ярок
Коль здоровую пищу примешь, как подарок!

Учащиеся исполняют песню

(На мотив песни “Если хочешь быть здоров”)

Лук, петрушка,
Помидоры и морковь
Жуй все это,
Если хочешь быть здоров.
Ешь свеклу, яблоки, капусту –
И живи до ста годов!

Нам полезны
Не конфеты, не пломбир,-
А сметана, творог, молоко, кефир!
Ешь каждый день продукт молочный –
Сможешь покорить Памир!

Секрет важный
Мы один откроем вам:
Организм рад будет кашам и супам.
А если, рыбки съешь кусочек,
То недуг отступит сам!
Жизнь дана нам,
чтобы много успевать!
Жалко тратить жизнь на то, чтобы хворать!
А значит нам к еде здоровой
Нужно с детства привыкать!