

г. Усть-Лабинск

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6 имени И.Т. Сидоренко
муниципального образования Усть-Лабинский район

Методическая разработка
«Полезная еда не приносит вреда!»

**в рамках реализации программы
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

Учитель начальных классов

Карамышева Т.В.

2016год

Сценарий праздника

1-й: Мы с красным солнцем дружим, волне прохладной рады.
И нам не страшен дождик, не страшны снегопады!

2-й: Мы ветра не боимся, в игре не устаем.
Мы рано спать ложимся и с солнышком встаем.

3-й: Зимой на лыжах ходим, резвимся на катке.
А летом – загорает, купаемся в реке.

4-й: Мы любим бегать, прыгать, играть тугим мячом.
Мы вырастем здоровыми, и все нам – (все хором) нипочем!

5-й: Мы – самые здоровые дети!

6-й: Мы – веселые и счастливые!

1-й: Мы не бодем!

2-й: Мы соблюдаем режим дня!

3-й: Мы любим физкультуру!

4-й: Мы ходим в походы и много гуляем на свежем воздухе!

5-й: У нас нет вредных привычек!

6-й: Мы регулярно и правильно питаемся!

Все: Мы – за здоровую и счастливую жизнь!

7-й: Суп в стакане – это круто!

Приготовлю за минуту

«Кириешки» и хот – доги

Уплету за обе щёки!

Чипсы – просто объеденье

Хрущу ими с упоеньем!

«Чупа – чупсы» я люблю,

Наслаждаюсь ими

«Кока – колу» часто пью

С друзьями я своими.

1-й: Интересный экземплярчик!

3-й: А ну-ка нас послушай, мальчик.

5-й: Твоя любимая еда тебе вредна.

7-й: Бред, 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.

2-й: До беды рукой подать,

4-й: Надо нам его спасать.

6-й: Пойдите и не торопитесь!
Терпения чуть-чуть вы наберитесь.
Немного времени пройдет
И он быстро все поймет.

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

1-й: Поскорее все сюда!

Все: Ну и как тебе еда?

7-й: Вдруг сильно заболел живот
Доесть я не успел свой бутерброд

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

2-й: Употребление прохладительных энергетических напитков вызывает дефицит кальция в организме, и возникает опасность перелома костей.

3-й: Если питаться гамбургерами и чипсами, может развиваться витаминная недостаточность, а это причина низкой успеваемости.

4-й: Чипсы и кириешки содержат большое количество жиров, специй и соли, они провоцируют тяжёлые заболевания внутренних органов, вызывают ожирение и повышают давление.

7-й: А что же тогда есть?

5-й: Кушай фрукты и кефир,

6-й: Овощи клади в гарнир

5-й: Мясо, рыбу, свежий сок

6-й: Будешь ты здоров, дружок.

7-й: Вместо картошки есть траву
Я ребята не смогу.

Не вкусно это ведь совсем
Я такое ведь не ем!

1-й: Полезная пища может быть вкусной
Если ее приготовить искусно.

Все: А для этого всегда
Придут на помощь повара.

1-й повар

Завтрак ты не пропускай,
Завтракать полезно,
Это даже малышам в садике известно!
Если завтрак пропустил,
Ты желудку навредил!
Не забудешь про обед,
Избежишь ты многих бед.
И не позабудь про ужин –
Ужин тоже очень нужен.

2-й повар

*Мясо, рыбу, чёрный хлеб выбираю на обед,
Чтоб здоровой я росла и отличницей была.
Молоко, кефир, творог дарят кальций мне и йод,
Чтобы крепкой я росла и красавицей была.

*Фрукты, овощи на завтрак
Очень детям нравятся.
От здорового питания
Щёчки аж румянятся

*Надо кушать много каши,
Пить кефир и простоквашу,
И не забывай про супчик,
Будешь ты здоров, голубчик!

1-й повар

Кушай, Степка, не ленись, каша - это сила
Станешь крепким на всю жизнь, вырастешь красивым.
Будешь брата защищать твердою рукою.
В армию пойдешь служить, чтоб гордилась мама.
Кушай, Степка, не ленись, каша - это сила.
Станешь крепким на всю жизнь, вырастешь красивым
Чтобы выглядеть здоровым нужно сильно постараться.
Заниматься чаще спортом, спать и правильно питаться.
Ешьте овощи и фрукты, в них так много витаминов.
Что полезно для здоровья и для сил необходимо.
Не забудьте о петрушке, лишь она украсит блюдо.
Кто поможет организму, неужели медицина?
Лишь здоровое питание - вот, что вам необходимо.
Вы забудете надолго, что такое боль и слабость.
Все, что нужно для здоровья - соблюдать диету, малость.

Исключить из рациона все ненужные продукты.
Кушать только порционно, пить водицу в промежутках.
Чтобы выглядеть здоровым, соблюдайте гигиену.
Вы увидите, как скоро вас настигнут перемены.

2-й повар

Нет на свете лучше цвета,
Что дает борщу свекла.
Что за запах превосходный?
Это борщ я налила!
Здесь капуста и картошка
И морковка даже есть.
И немного перца с солью,
Чтоб вкуснее было есть.

7-й: Убедили вы меня
Питаться правильно начну и я.

1-й: Мы обратить хотим ваше внимание
К рекомендациям здорового питания

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

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

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

7-й: 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!