**Сценарий выступления агитбригады**

**«Правильное питание - залог здоровья»**

**№1Сергей**

**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)**

**№2 Вика**

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

**1. Я – Саша занимаюсь гимнастикой.**

**2. Я –Анеля, люблю петь.**

**3. Я – Ольга, разгадаю любой кроссворд.**

**4. Я – Гульзада, увлекаюсь музыкой.**

**5. Я - Сергей, играю на виолончели.**

**6.Я –Виктория, люблю ролики, лыжи, коньки.**

**7. Я – \_Сергей, занимаюсь дзюдо.**

**8. Я – \_Алина, хочу быть учителем музыки.**

**9.Я – Лиза, люблю плавать в бассейне.**

**10. Меня зовут (сказать по-английски) Мария, я люблю английский язык.**

**Все: А все вместе мы агитбригада школы № 59!**

**Команда «Витаминки»**

**Наш ДЕВИЗ: (все хором)**

**Если правильно питаться, каждый день и каждый час.**

**Это значит быть здоровым и счастливым каждый час.**

**№3 Дарын**

**Дұрыс тамақтана білу де денсаулықтың басты шарты. Адам дұрыс тамақтанған кезде ғана ағзасына қажетті тағамдық заттарды толық пайдаланады. Адам пайдаланатын тағам әр түрлі әрі куаты мол нәрлі болуы қажет. Тағамның құрамында өсімдіктекті де, жануартекті де азық-түлік өнімдері болуы шарт.**

**№4 Анеля**

**- И мы представляем**

**- вашему вниманию**

**- выступление**

**- на тему**

 **«Правильное питание-залог здоровья» (Все хором):**

**(на мотив песни «Мы начинаем КВН») (все поют)**

**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!**

**№5 Алина**

**Здоровье для человека—это главная жизненная ценность. И наше здоровье чаще всего находится в наших руках . Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание.**

**Ведь не зря говорят:**

**«Человек есть то, что он ест».**

 **Вот какое важное место в жизни человека занимает еда.**

**№6 Лиза**

**- А давайте прямо сейчас попробуем это доказать.**

**- Когда рождается ребенок, он не умеет ни сидеть, ни ходить, ни разговаривать. Но он умеет есть.**

**- Да, человеку необходима пища!**

**- Потому что пища – строитель!**

**- Потому что пища помогает расти,**

**- Пища – источник энергии.**

**Пища поддерживает тепло в организме.**

**Пища необходима, чтобы быть**

**Все: здоровым!**

**№7 Саша**

**Салауатты тамақтану - халық денсаулығын , балалардың дұрыс өсуі мен дамуын қамтамасыз ететін , физикалық және ақыл –ойдың дұрыс дамуын , жұмысқа қабілеттілікті нығайтатын , алиментарлық аурулардың алдын алу, әлеуметтік – экономикалық дамуды , ұлттық қауіпсіздігін анықтайтын бірден-бір және басты факторлары болып табылады.**

**№8 Маша**

**Уже давно доказано, что все продукты питания делятся на группы по содержанию в них питательных веществ.**

**- В одних группах продуктов больше белка, в других – витаминов, в-третьих – углеводов.**

**№9 Гульзада**

**Салауатты тамақтану - халық денсаулығын , балалардың дұрыс өсуі мен дамуын қамтамасыз.**

**Тамақтану сауаттылығының бес негізі бар:
1) Тамақ құрамында негізгі қоректік заттардың болуы (белок, май, көмірсу);
2) Тамақ рационында қосымша заттардың болуы (витаминдер, микроэлементтер);
3) Тамақ нәрлігі адам жасына, денсаулық күйіне, табиғат климатына байланысты;
4) Тәулік бойынша тамақтану тәртібінің мөлшерін сақтау;
5) Тамақтанудың санитарлық – гигиеналық нормаға сай болуы.**

**№10 Оля**

**- Мы сейчас расскажем, какую важную роль в питании играют витамины:**

**Чтобы зубки были крепкими,**

**Чтобы глазки были меткими,**

**Чтоб скорее подрастать,**

**Надо есть не забывать**

**Витамины группы А (показ таблички)**

 **А это помидор, морковь и капуста.**

**№ 11 Сергей**

**Чтобы реже простужаться**

**И с болезнями сражаться,**

**В пище я необходим,**

**Для здоровья незаменим.**

**Я ведь щит перед болезнью.**

**Знайте, очень я полезен.**

**Витамины группы С**

**Поприветствуйте скорей**

 **Это чеснок, и еще малина.**

 **№ 12 Вика**

**Я нужнее на земле.
Кто меня не уважает,
Плохо спит и слаб бывает**

**Витамины группы В**

**Легко найдете вы в еде!**

**Это Салат,яблоко и свекла.**

**Витамины - это жизнь!
С ними нужно всем дружить!
Витамины потребляй
И здоровье прибавляй!
Витамины - это жизнь! С ними нужно всем дружить!**

**«Ешьте больше витамины, будете здоровы!» все хором:**

 **№ 13 Дарын**

**Біздің ағзамызға тағаммен бірге көп мөлшерде мынадай заттектер түсіп отыру қажет: белок, май, көмірсу, дәрумендер, микроэлементтер, минералды заттектер. Ол өз кезегінде ағзамыздағы тіндер мен жасушалардың үнемі жаңарып, дамуын қамтамасыз етеді және де энергия көзі болып табылады. Адамның тұтынатын тамағы, яғни ішетін асы оның жұмсайтын энергиясымен сәйкесу керек.**

**№ 14 Анеля (Белок Жир Углеводы)**

**Подведем теперь итог:**

**Чтоб расти – нужен белок.**

**Для защиты и тепла**

**Жир природа создала.**

**Как будильник без завода**

**Не пойдет ни тик, ни так,**

**Так и мы без углеводов**

**Не обходимся никак.**

**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.**

**Минусовка (Песенка о правильном питании.)**

**№15 Алина**

**Да! 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!**

**Все эти продукты легко усваиваются желудком человека и содержат такие полезные вещества как: кальций, белок, минеральные соли, витамины.**

**№ 16 Лиза (*табличка* Режим питания)**

**Каждый человек должен заботиться о своем здоровье.**

**Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.**

**Учить уроки, чтоб на «пять»,**

**И спортом заниматься,**

**Чтоб мозг и мышцы укреплять,**

**Нужно правильный режим питания соблюдать.**

**Нарушения режима питания приводят к образованию язв, гастритов, и др заболеваниям желудочно- кишечного тракта.**

**№17 Саша**

**Тамақтану режимі мыналарды қамтиды: тамақты қабылдау мезгілдігі, тамақ қабылдау аралығындағы үзіліс. Күнделікті төрт реттік тамақтану керек, оның екеуі міндетті түрде ыстық ас болуы қажет. Тамақты күн сайын белгілі бір сағаттарда ішу маңызды. Бұл жағдайда ағзада уақытқа шартты рефлекс қалыптасады, яғни тамақ ішу белгіленген уақытта асқазан сөлі көбірек бөлінеді, тәбет ашылады, тамақты жақсы қорытуға жағдай жасалады. Асқазан ішілген тамақтан шамамен 4 сағат шамасында босайды, сол себепті тамақ ішудің арасы 3-3,5 сағаттан кем және 4-4,5 сағаттан аспауы керек**

**№18. Маша (*табличка*  время, прием)**

**Ребята, мера нужна в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час
В день понемногу, по несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!
Надо ещё про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
В питании тоже важен режим.
Тогда от болезней мы убежим!**

**№19 Оля**

**Не зевайте вы с утра**

**В семь тридцать завтракать пора.**

**( Завтрак ты не пропускай,   завтракать полезно,**

**Это даже малышам в садике известно!)**

**Без обеда плотного, не отправишься в путь,**

**Не займёшься спортом.**

**Не забудешь про обед,избежишь ты многих бед.**

**А про ужин надо знать**

**Главное: " Не переедать!»**

**И не позабудь про ужин – ужин тоже очень нужен.**

**№ 20 Гульзада**

**Дұрыс тамақтану режимі үнемі бір уақытта, бірақ күніне 4 – 5 реттен кем емес ас ішуді көздейді. Кешкі асты ұйқыдан кем дегенде 2 – 3 сағат бұрын қабылдаған дұрыс, өйткені асқазан түнде демалуы керек. Ұйқыдан 1 – 1,5 сағат бұрын сүт, кефир немесе кисель ішуге болады. Ас қабылдаулар арасындағы үзіліс 4 – 5 сағаттан аспағаны жөн. Егер, біз тамақтану режимін сақтасақ, онда деніміз сау болады.**

**№21 Оля**

**В питании тоже важен режим.
Тогда от болезней мы убежим!**

 **Есть надо определенное количество раз, в течении суток и через определенные, строго установленное промежутки времени. В эксперименте ученные доказали , при четырехразовом питании самочувствие человека лучше , чем при трехразовом.что правильный интервал между приемами пищи 4ч.**

**№22 Алина**

**Друзья, нам прощаться настала пора.**

 **Но чтоб не случилось, всегда человек**

 **Здоровья другому желает на век!**