***Агитбригада***

***«Полезная еда не приносит вреда!»***

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 – загораем, 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 болеем!

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: Постойте 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 развиться 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.

**(танец «Поварята»)**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!

[](http://ostrov-chudes.ru/wp-content/uploads/2012/04/ves-zdorovya.jpg)