**«Витамины – наши друзья!»**

*сценарий агитбригады 2 «А» класс*

**УЧЕНИК 1:** Приветствуем всех, кто время нашёл

И к нам на защиту проекта пришёл!

- Наш проект мы решили посвятить витаминам.

- Потому что хотим больше узнать о них.

- Узнают, в каких продуктах они находятся.

- Узнать, чем они полезны для нашего организма.

- Работая над проектом, мы получили новые знания о здоровом питании.

- Создавая проект, мы научились искать информацию в книгах и в интернете.

- Проект объединил нас, и теперь мы не просто ребята, мы одна

КОМАНДА!!!

*♪ Дискотека Авария «Недетское время»*

**Все:** Что случилось? *(помогают подняться и садят на стул)*

**Ада:** Стало плохо мне сейчас!

Передо мной всё закружилось,

В голове всё помутилось.

**Полина:** Так нельзя её бросать!

Надо доктора позвать!

**ВСЕ:** Врача! Врача!

*♪ Звук сирены скорой помощи*

**Врач (Адема):** Здравствуйте, ребята!

Что случилось? Что болит?

Есть и йод, и вата.

**Ада:** Боли, доктор, в голове.

Помогите, доктор, мне,

У меня такая слабость -

Не хочу я даже сладость!

**Врач (Адема):** Сейчас осмотр проведу,

Чем смогу - тем помогу.

Ручки слабые, ножки тоже...

Ну-ка, рот открой пошире:

Зубы все пока на месте.

Мне понятно, в чём вопрос! Это АВИТАМИНОЗ!

Витаминов не хватает! Витамины в теле тают!

Вот вам направление на срочное лечение. Очень вам необходимы витамины!

*Входят дети - Витамины.*

**Врач (Адема):** Познакомьтесь – витамины! Они расскажут о себе.

**Витамины А:**

1. Витамин А имеет огромное значение для организма человека. Он способствует правильному развитию костей, поэтому этот витамин называют витамином роста! При недостатке витамина А больше всего страдают органы зрения, у человека даже может развиться «куриная слепота».
2. Витамин А содержится в сливочном масле, молоке, в яичном желтке, печенке, разнообразной зелени, в плодах шиповника есть вещество – каратин из которого в человеческом организме образуется витамин А.

**Витамины В:**

1. Из витаминов группы В наиболее хорошо изучены витамин В1, В2. Если в организме человека не хватает витаминов группы В, то в первую очередь страдают кровеносная и нервная системы.
2. Лучшим источником этого витамина служат дрожжи, ржаной хлеб,

пшеничный хлеб, мясо, молоко, крупа, зелень, орехи.

**Витамины С:**

1. Витамин С очень полезен детям, потому что необходим для правильного роста и развития молодого организма. Витамин С повышает иммунитет, помогает бороться с инфекциями, повышает выносливость организма. Недостаток в пище этого витамина вызывает у человека утомляемость, сонливость, головокружение, раздражительность и заметно понижается работоспособность.
2. Источником витамина С служат фрукты, ягоды, свежие овощи, особенно картофель, капуста, редька, редис, репа, шпинат, зелёный лук, а ещё лимон, апельсин, мандарин, яблоки.

**Витамины группы D:**

1. У человека витамин D может вырабатываться при облучении кожи солнечным светом, а также может поступать в организм с пищей. Витамин D нужен для правильного формирования и роста костей, укрепление иммунитета и нервной системы.
2. Витамин D содержится не во всех продуктах. Лучшим источником витамина D является мясо и печень рыбы, некоторое количество витамина D содержится в говяжьей печени, сыре и желтках яиц.

**Витамины группы Е:**

1. Витамин Е необходим для нормальной работы сердца, почек, желудка. Витамин Е помогает в лечении кожных заболеваний, ускоряет обновление кожи после ожогов. Витамин Е лечит глаза, легкие, мышцы и кровь. А ещё витамин Е дарит нам энергию и жизнерадостность. Поэтому витамин Е называют витамином хорошего настроения.
2. Витамин Е содержится в продуктах животного происхождения, мясе, молоке, масле, животном жире, а ещё и в растительных продуктах, особенно в зелени.

**Витамины группы К:**

1. Витамин К необходимый для свертывания крови, помогает при травмах, помогает заживлять раны и ссадины, останавливает кровотечение. Витамин К также играет важную роль в укреплении костей.
2. Витамин К доставляется в организм главным образом с пищей. В чем содержится витаминК? Во всех растениях зеленого цвета. Много этого витамина в листьях [крапивы](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-k7.html#1),  [березы](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-b.html#1), липы, [малины](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-m.html#1) и [шиповника](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-sh1.html#1). Витамин К содержится в соевом масле, печени, яйцах,  [грецких орехах](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-o5.html#1), зелёном чае, капусте и во всех овощах с зелеными листьями.

**Витамины РР:**

1. Витамин РР предохраняет организм от авитаминоза, от которого поражается кожа, желудок, печень, нервная система, органы зрения.
2. Витамин РР содержится в дрожжах, черном хлебе, печёнке, мясе, рыбе, молоке, капусте, помидорах и других продуктах.

**Витамин А:** Чтобы были вы красивы,

**Витамин В:** Чтобы не были плаксивы,

**Витамин С:** Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, кипело!

**Витамин** **D :** Чтобы громче пелись песни,

**Витамин Е:** Жить чтоб было интересней,

**Витамин К:** Нужно сильным стать, здоровым,

Есть творог, сметану, зелень,

Соки пить и молоко!

**ВСЕ ВИТАМИНЫ** (хором): Витамины - это жизнь!

**Врач (Адема):**

С ними нужно всем дружить!

Дам тебе такой совет:

Витамины потребляй

И здоровье прибавляй!

**Ада:** Вот спасибо, доктор, Вам!

Каждый должен думать сам,

Как болезни победить

И здоровье сохранить!

Витамины - это жизнь!

С ними нужно всем дружить!

***♪ Песенка-переделка «Ви-та-ми-ны»***