

СКАЗКА ПРО ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ «КИСЕЛЬНАЯ ИСТОРИЯ»

*Сценка: Стоит избушка, стол накрыт всякими сладостями.
За столом сидят три девочки.*

Автор:

Три девицы вечерком
Собрались к подруге в дом:
Ели чипсы и ватрушки.
Булочки, да сдобные пампушки.
сало, сахар мармелад.
Пряники да шоколад!

Первая Девица:

Кабы я была царица,
Я за весь честной народ,
съела бы огромный торт!

Вторая Девица:

Кабы я была царица,
То за весь бы мир одна
Села б жареного кабана

Третья Девица:

Кабы я была царица,
Я б за весь крещеный мир
Сама бы съела весь зефир

Первая Девица:

Хватит девочки мечтать.
Обед нам нужно продолжать
Ешьте сосиски колбаску, омлет
Из свинины жирный рулет

Вторая Девица:

Хватит девочки болтать
мороженое нужно доедать,
ешьте петушки конфеты,
не забудьте про багеты.

Третья Девуца:

А чтобы аппетит продлить
нужно пепси колою запить.

Первая Девуца:

Ой, ой! Меня знобит,
Горло кажется, болит.

Вторая Девуца:

Ой. Ой! Меня тошнит
Вроде бы живот болит

Третья Девуца:

Ой, ой! тело все мое горит
Возможно это грипп?

Автор:

Еле вымолвить успели,
Дверь тихонько заскрипела,
И в светлицу царь заходит,
и с девиц он глаз не сводит

Царь:

Жениться я хочу на той,
Что обладает красотой! –
И здорова и мила
И красива и стройна!
Вы убавьте аппетит
Заработали бронхит
И колит и гастрит,
Ожиренье и отит.
Чтобы быть здоровым
нужно постараться.
Заниматься спортом,
правильно питаться.
В жизни вам необходимо
кушать много витаминов.
Ну, кА лекарь доложи
Да всю правду расскажи
Как им правильно питаться
Чтоб здоровыми остаться?

Царский лекарь:
В свете ж вот какое чудо:
Наливается он в блюдо
и не кола, и не квас
И полезней во много раз!
И не пепси, не коктейль
Называется кисель!
Кисель улучшает зрение
Стимулирует пищеварение
от простуды защитит
Работу сердца укрепит

Царь:
Перед вами стоит цель,
Каждый день варить кисель :
вместо сладкой шоколадки,
Лучше делайте зарядку
Через месяц я вернусь,
На здоровенькой женюсь! Уходят

Первая Девушка:
Ну, задал нам царь задачу
От нее я только плачу
Где кисель нам раздобыть
Каждый день чтоб его пить?

Вторая Девушка:
О! Укрепить иммунитет
Нам поможет интернет
Рецепт мы в нем найдем
Приготовим и поьем

Третья Девушка:
Нужно нам не мало
Из картофеля добыть крахмала
Фруктов, нужно как всегда
Ягод спелых и вода.

Первая Девица:

Побежали в огород
Картофель там давно растёт
Позовем Антошку
выкопать картошку

Антошка:

Картофель быстро соберем /
Как хрустит он хорошо -
Этот белый порошок.
Он в блины идёт, в кисель.
Ох, полезный, ты поверь!
Ягод сочных вам собрал
Добавьте в воду вы крахмал
Сок из ягод отожмите
До кипения доведите.
И кисель из спелых ягод
Пейте вы без всяких тягот!
Пейте вы хоть через час,
Но не забудьте про указ
Бегайте на спортплощадку
Выполняйте вы зарядку!

Автор:

Не успели оглянуться,
А уж царь давно вернулся
И к девицам входит царь
Удивился? Государь

Царь:

Как бы я не избалован
Но я вами очарован
Неужели кисель блюдо
совершило с вами чудо?
Я от радости такой
Задам кисельный пир горой!
Не хочу сейчас жениться!
Буду кисельком лечиться.
Объявляю всем сейчас
Государевой Указ!

*Подает свиток слугам
Слуги разворачивают свиток читают*

Всем, Всем, Всем!

**Первый: Чтобы сердце укрепить
Кисель с черемухой нужно пить!**

**Второй: Иммунитет, чтоб укрепить
Кисель из клюквы нужно пить!**

**Первый: Чтобы печень не болела
Невзначай не пожелтела**

**Второй: Кисель рябиновый налей
Натошак его ты пей!**

**Первый: Чтобы улучшалось зрение
Пейте черничное кисельное.**

**Второй: Кисель из вишни придаст сил
Все Болезни он победил**

**Первый: Пейте кисель из смородины
Прогоним вирус из нашей Родины**

**Второй: Пейте кисель с морковью
с желанием и с любовью!**

Вместе:

**Нужно правильно питаться,
Чтоб здоровыми остаться!**