



**Сценарій
казки
«Ми – те,
що ми
їмо!»**

Створено та розроблено
учнями та педагогами
Білявецького ЗЗСО І-ІІ ст.

Якщо ви ще досі роздумуєте над тим, чи потрібна нам казка, то вам стовідсотково необхідно відповісти на такі запитання: навіщо людям дитинство; чому ми літаємо уві сні; для чого ми маємо уяву; заради чого он та хмарка в небі перетворюється на дивну рибку, а за мить – у чудернацького дракона.... Ну що? Як успіхи? Знайшли що сказати самим собі?

Сучасний світ потребує перезавантаження, дорослим людям слід врешті-решт зрозуміти, що зло продукує таке ж зло, що невдячність та крига не зрушиться, якщо тепле приємне слово чи дія не почнуть свою атаку. Чи не це ми бачимо в дитячих казках? Хоч чарівники та феї й мають чарівні палички, але для повного виконання бажання герой обов'язково повинен прикласти якомога більше зусиль. Адже пам'ятаєте закон фізики (так-так в казках вона теж є): ніщо нізвідки не береться і нікуди безслідно не зникає. Хороша енергія переходить у таке ж русло, виробляючи тисячі сонячних зайчиків у наших душах, засліплюючи наші очі добром та сподіваннями на краще майбуття. А чи можемо ми вірити в те, що зміни відбудуться уже завтра? Звісно! Почніть діяти. Стартуйте з малого і впевненими кроками рухайтесь уперед. Наприклад, таким чином можна призвичаїтись до корисного харчування, якщо вам до сих пір невтямки, що наш загальний стан організму в першу чергу залежить від того, що ми споживаємо.

Отже, просто повірте у невеличке диво, і воно обов'язково здійсниться! Не треба чарів, лишень стійке переконання, мрія та величезне бажання!

«Ми – те, що ми їмо!»

Дійові особи:

Автор

Дід

Баба

Фея

Зайчик

Котик

Мишка

Автор. Десь недалеко і колись «недавно» жили собі дід та баба...

(відкривається завіса; за столом на лавці сидять старенькі дід та баба в українських національних костюмах)

Автор. Ні, ну так діла не буде! Де ви бачили сьогодні таких бабусь і дідусів?

(«дідусь» з «бабусею» вдягли сучасний національний стрій і посідали у зручні крісла)

Автор. Так от, десь недалеко і колись «недавно» жили собі дід та баба. І було у них все: й оселя заможна, і діти вивчені, й онуки чуйні. Але останнім часом не відчували вони себе щасливими, не було їм сонечко у радість...

Баба. І що ти все світиш, печеш, як на пательні! Нех би тебе вже хмари прикрили *(баба, намагалася зняти гарне селфі, але відблиски сонця їй заважали)*

Автор. ... не хотілось бабусі й по магазинах ходити...

Баба. А ця дірка таки зайва...нічого, так зараз модно, і так підійде!

(баба одягла джинси, а вони занадто в дірках)

Автор. ...не хотів і дідусь у свої «танки» грати.

Дід. От недолугі! Щоб вас качка копнула!

(дід сидів біля комп'ютера, але розсердився та клацнув мишкою по столу)

Автор. Не могли вони зрозуміти, що ж коїться, чому радість полишила їх, чому немає натхнення, здавалося б, на буденні справи. Хм, що це? Погляньте! Чому дідусь із бабусею тримаються за свої животи? Ага, он у чому справа! Вони мають кишковий розлад і тяжкість у шлунку! А все чому? Бо харчуються неправильно!

Дід. Бабцю, а сходи-но ти до магазину, та й купи мені якої-небудь «шипучки»!

Баба. О, разом і чіпсів прихоплю, а ще мо' бургера якого сподобаю...

Автор. Ось так і жили вони не розуміючи, що увесь дискомфорт у їхньому житті від неякісної та некорисної їжі!

Але якось, одного разу з ними сталася досить неймовірна річ.

Гуляючи в садочку, бабуся та дідусь намагалися помилуватися весняним цвітом, та нюючий біль у животі не давав сповна насолодитись красою. Аж раптом, ніби сила-силенна сонячних зайчиків, спалахнула, замиготіла жовтогаряча кульбабка й умить перетворилась на чарівну фею.

Фея. Вітаю вас, добродіі.

Автор. Оторопіли чоловік із жінкою, не сподівались такого дива побачити.

Фея. Чому ж мовчите? Думаєте, я плід вашої уяви? Хоча від тої кількості «хімії», яку ви споживаєте, може бути все, що завгодно.

Автор. Першою отямилась бабуся.

Баба. Діду, це я вже зовсім глузд утратила, що мені казкові герої ввижаються, чи ти ЦЕ також бачиш??

Фея. Я – не це, а фея здорового харчування. Звати мене Кульбабка Веснянокрилка III, але можна просто – фея)) І з'явилась я повідомити вас, що не гоже так жити, не варто знущатись над своїм організмом! А щоб вам було легше та швидше зрозуміти власні помилки, до вас прийде троє гостей.

Дід. Які ще гості? Ми нікого не кликали, та й куди нам, розігнутися від болю не можу...

Фея. Скоро все дізнаєтесь! Тільки пам'ятайте, що після того, як троє гостей полишать вас, і ви зрозумієте основне правило здорового харчування, тільки тоді ви зможете жити, як раніше: радіти життю та повністю вилікуватись!

Автор. Не встигли дід з бабою щось заперечити чи запитати, як фея змахнула своєю чарівною паличкою і зникла у хмарці сонячних зайчиків. Та не минуло й десяти хвилин, а посеред їхнього подвір'я вже стояв перший гість – зайчик, який міцно тримав у своїх лапках кошик. Зайчик неспішно роздивився навколо, почував лапкою вушко та доброзичливо посміхнувся діду та бабі.

Зайчик. Здоровенькі буди, господарі! Чи ж не ви тут розгнівили нашу головну Фею Природу, що аж мусила до вас посланців відправляти. Як же так можна? Що не сніданок – то солодощі, що не обід – то сосиски та копчення... Ех, шкода мені вас. До речі, звуть мене Вітамінчиком, бо я вирощую та забезпечую жителів Землі овочами та фруктами. А чи знаєте ви, що краще з'їсти одну грушку, яблучко чи персик, ніж якусь зефірку, цукерку чи шоколадку? У фруктах цукру теж предостатньо, та він корисніший за той, що є у солодошах! Або чи усвідомлювали ви, скільки шкідливих барвників та емульгаторів містять ваші мармеладки та желейки? Чи не краще замінити їх на сухофрукти та цукати??

Автор. Зайчик так захопився своєю розповіддю, що не помітив, як почав їсти яблуко з принесеної корзини.

Зайчик. Або ось – морква! Та якби я міг, то сам би її усю зігриз, і не поділився б з жодним із вас!

Автор. І на цих словах гість аж підскочив на місці від обурення зі морквинками в лапках. Скоро оговтавшись, зайчик звернувся до діда й баби, які здивовано увесь цей час дивилися на нього.

Зайчик. Не думайте, що отримавши цей корисний кошик, відразу все покращиться, ні! Вам слід з'ясувати, що найбільша кількість вітамінів знаходиться саме в овочах та фруктах, тож їх наявність допоможе вашому організму працювати, як годинник: без хвороб та збоїв.

Баба. Ой, та воно то так, але ми вже старі перевчатися харчуватися правильно. Та й не хочеться тої моркви гризти – зуби не ті.

Зайчик. А ви не гризіть: вичавіть сік або натріть морквочку, подрібніть, наріжте. Головне – бажання!

Дід. Ну до-о-о-обре, давай уже свій кошик!

Автор. І дідусь без жодного бажання узяв зі лап зайчика корисночарівний кошик з овочами та фруктами.

Минув день. Дідусь із бабусею переважно споживали тільки те, чим почастував їх перший гість. Тяжкість минула, але біль та здуття лишилися. І ось, коли чоловік зі жінкою сиділи у своїх кріслах та мирно гортали стрічку новин у Фейсбуці, вони почули тихеньке мурчання десь поблизу. Обернувшись, дід та баба побачили милого котика, який носиком вказував на дивну тацю із якимись наїдками. Придивившись, дідусь з бабусею побачили на підносі рибку та м'яско курочки, індика тощо.

Баба. А-а-а-а, то ти, певно, другий гість, який привчає нас правильно харчуватись. І що ж ти приволік, нявчику, м'ясо?? Ги-ги, шось ти помилився, хіба, наївшись м'яса та риби, будеш здоровим? Помилочка вийшла!

Котик. От які ви уперті! Чи не хочете, щоб нічого у вас не боліло?

По-перше, добрий день вам! По-друге, дозвольте відрекомендуватись: Рибчик М'ясолубович II, але можна просто – котик. Приніс я вам не просто продукти, а джерело мікроелементів, корисних жирів та амінокислот, які допомагають добре працювати вашим м'язам та підтримують пам'ять.

Тільки ж пам'ятайте, що м'ясо та рибку потрібно не смажити, а варити чи запікати, адже тоді вони зберігають свої корисні речовини.

Дід. І що, шашличок сьогодні відміняємо?? А як та-а-ак хотів м'яска з димком, та посмажити на вогнищі, та з цибулькою... Умммм, смакота!

Баба. А що, котику, слинка вже побігла? Може, ну її, ту корисну їжу?

Котик. Угу, а потім животи тяжкі, болять, аж лускають! Ви краще те м'ясо, яке маєте – протушкуйте або запечіть у духовці. Так буде і смачно, і корисно.

Розпаліть вогнище, якщо вам того так хочеться, і в казанку зготуйте страву.

Баба. Діду, а це ідея!

Котик. Але завжди знайте міру у використанні будь-яких продуктів! Споживайте м'ясо чи рибу разом зі овочами, фруктами. Сподіваюсь, ви зробите правильні висновки. Бувайте!

Автор. І котик, махнувши пухнастим хвостиком, вийшов із кімнати, та зблиснув, як сонячний зайчик, десь у квітнику. А дід з бабою забрали тацю та пішли готувати собі обід відповідно до тих порад, які давав другий гість здорового харчування.

Минуло ще декілька днів і чоловік зі жінкою вже й не чекали на третього гостя. Але одного сонячного ранку до їхнього ліжка підійшла гарненька сірненька мишка зі

червоним бантиком на шиї. Бабуся було хотіла скрикнути, але нагадалася, що такі великі миші можуть бути лише в казках, тому, згадавши про події останнього тижня, швидко оговталась та звернулася до гості:

Баба. Доброго ранку, мишо. Ти ж і є третя гостя, чи не так? Сподіваюсь, у нашій місцевості не водяться такі «гризуни-переростки»!?

Мишка. Не хвилюйся, бабуся, та не обзивайся! Я – не «переросток», а чарівна мишка Сироманка, мене надіслала наша Фея, яка сподівається, що ви зміните свій режим харчування та продукти, які ви використовуєте для приготування страв та перекусів.

Дід. Еге ж, уже змінюємо, але по-тихеньку, ніби привчаємо себе до нового життя. Аде знаєш, госте, сказати по-правді, чогось-таки нам не вистачає. Але чого, розібрати не можемо.

Мишка. А погляньте-но, що я принесла, можливо, це вам якраз і потрібно.

Автор. І звідкись позаду себе Сироманка дістала шматочки різних видів сиру, який мав запашний аромат вершків та збитого масла.

Мишка. Чи знали ви, що потрібно споживати саме сир, а не сирний продукт.

Баба. А між ними є різниця?

Мишка. Звісно! Сир – джерело білків та вітамінів групи В, а також різноманітних мінералів, кожен з яких необхідний для нормального функціонування організму. Також справжній сир допомагає скинути зайву вагу та мати гарне самопочуття. Найкраще їсти сир вранці, адже це продукт багатий білком, а білок довго засвоюється. Тому, сплюхи, прокидайтеся, та готуйте собі поживний та корисний сніданок!

Дід. Чекай, мишко, оце і все? До нас більше ніхто не прийде і нічого не принесе?

Мишка. Діду, озирнись довкола, наша Матінка-Природа створила усе найкраще, щоб мешканці планети могли споживати та жити здорово. Але ви, люди, не хочете користуватися тим, що потрібно для вас самих! Ми, охоронці здорової їжі, не розуміємо вас! Ви маєте усе, але харчуєтесь синтетикою, несправжніми продуктами, відходами, хімією... Самі себе знищуєте...

Баба. Я чомусь ніколи над цим не замислювалась...

Мишка. Та не сумуйте, все ще можна змінити. Треба почати з однієї-двох людей, а потім й інші візьмуть з них приклад. Принаймні, ВИ вже не захочете повертатись до шкідливих страв. Чи не так?

Автор. І тут задумались дід з бабою, пішли готувати сніданок, але ще довго згадували слова третього гостя.

Дід. Бабо, ти знаєш. А в мене перестав боліти і шлунок, і кишечник. Таке враження, ніби й омолодився...

Баба. А я тобі казала, що так і буде. Бо ж не дарма люди кажуть: МИ – ТЕ, ЩО МИ ЇМО!!!