



Правильное питание в стихах

Учащиеся 2 класса «А»

МАОУ СОШ № 146

Руководитель:

Салимова

Земфира Романовна



*Ты батончик мне нарежь,
Только пальцы не порежь!
Кушай фрукты и полезные
продукты!*

*Чтобы быть здоровым
Кушай помидоры!*

*Кушай, кушай огурец,
Вот такой ты молодец!*



*Разве Паша виноват,
Съев на завтрак шоколад?
Разве Маша виновата,
Пообедав сладкой ватой?
Нет, конечно. Маша с Пашей
Кушали бы щи да кашу,
Если бы их мама с папой
Не кормили всякой «блякой».*

*Чтобы быть здоровыми.
Сильными и молодыми,
Нужно чтобы все продукты
Содержали витамины.
От конфет не будет пользы,
Лучше пейте молоко,
Ешьте каши, пейте соки,
Мясо – тоже хорошо.
Если будем чаще кушать
Фрукты, овощи и мед,
То здоровое питание
Никогда не подведет!*





*Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молоко, продукты –
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить,
Научись его ценить!*



Надоело зайньке лист жевать капустный!

Ну, во-первых, маленький;

Во-вторых не вкусный.

*Для начала съел сметаны
(Втихаря от строгой мамы),*

*Навернул борща тарелку,
Съел орешков вместе с белкой,
Чуть колбаски, чуть сырочка,
Бутерброд и тортик. Точка.*

Он у доктора сидит:

У него живот болит.

*Надо правильно питаться,
Чтоб здоровым оставаться.*



*Если хочешь быть здоровым,
Откажись от «кока - колы».*

*Чипсы ты отдай врагу –
В них здоровья ни «гу – гу».*

*Гамбургер смени на кашу,
Пей кефир и простоквашу.*

*Кушай овощи и фрукты,
Мясо, творог, рыбу, хлеб
И тогда без затруднений
Доживешь до сотни лет.*



*В еде не будь до всякой пищи падок,
Знай точно время, место и порядок.*

Спокойно, не спеша, без суеты

В день раза три питаться должен ты.

В дни жаркие, считаю, будет мудрым

Горячей пищей насыщаться утром.

Питаться если голод ощутил,

Еда нужна для поддержания сил.

Зубами пищу измельчай всегда.

Полезней будет, впрок пойдет еда.

В компании приятной честь по чести

Есть следует в уютном чистом месте.

Тому на пользу мой совет пойдет,

Кто ест и пьет достойно, в свой

черед.



*Чтобы быть всегда здоровым,
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны.
Кашу утром, суп в обед.
А на ужин винегрет.
Убери из рациона
Кексы, «сникерсы» и «колу»,
И мороженое, «спрайты».
Леденцы и шоколад –
Будет в организме лад,
И здоровы будут глазки,
Головной твой мозг в порядке,
Как и тело. И душа
Будет вечно молода!*



*Чтоб здоровым оставаться,
Нужно правильно питаться.
Кушай овощи и фрукты,
И молочные продукты.
Чтобы бодрым быть, дружок.
Пей кефир и свежий сок.
Ты на завтрак съешь омлет.
Суп мясной поешь в обед,
Рыбку скушай ты на ужин,
Фосфор для ума всем нужен.
Выпей на ночь, перед сном.
Кружку молока с медком.
И помни ты всегда – урок,
Полезная пища – здоровья залог!*



*Чтобы выглядеть здоровым
Нужно сильно постараться.
Заниматься чаще спортом,
Спать и правильно питаться.
Ешьте овощи и фрукты, и
полезные продукты.
В них так много витаминов
Для ума необходимых!*



*Вот огурчики идут стройные, зеленые,
Помидорчики бегут красные, холеные.*

*Перец желтенький вприпрыжку
Вдоль тарелки с кочерыжкой.*

Дружно овощи идут.

Витамин – парад ведут.

Груша с яблочком блестят

Прямо с ветки к Вам спешат.

Виноградик и морковка

Вам украсят блюдо ловко!

Кушайте, ребята, фрукты

И полезные продукты!



*С овощами ты дружи,
Ешь их часто, от души!
Если хочешь быть здоров,
Съешь на завтрак ты морковь!
На обед мы сварим суп
И добавим разных круп.
И положим сельдерей,
Чтобы быть ко всем добрей!
А на ужин витамин –
Апельсин незаменим!
Киви, яблоки, бананы
Попроси купить их маму!
Будешь ты тогда здоров!
И не надо докторов!*







*Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну
И про «колу» позабыть.
Чаще есть лимоны, клюкву,
Творог есть и есть омлет.
И тогда конечно точно
Проживешь ты много лет!*