



# *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 падох,  
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!*