



Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение гимназия №1  
города Кузнецка

## Весёлый урок о том, что вкусно и полезно

Прошкина София, 2 «А» класс  
Классный руководитель: Мухина И. В.



Мой любимый  
литературный герой  
Доктор Айболит  
расскажет нам, что  
вкусно и полезно





**Здравствуйте, ребята!  
Я со своими  
помощниками хочу  
поговорить с вами о  
здоровом питании.**



Соки свежие полезны,  
Пейте, дети, соки,  
И тогда как персики  
Станут ваши щеки.





Апельсины, мандарины,  
И, конечно же, лимон –  
Чемпионы витаминов,  
Даже «С» в них  
миллион!





**Ешьте фрукты, овощи,  
Ягоды почаще,  
И тогда без сахара  
Жить вам будет слаще!**





Как капуста выступала,  
Витаминами хвалясь.  
А когда на стол попала –  
Съели всю не торопясь.





А картошка-голова  
Во главе стоит угла.  
Питательная, вкусная  
У повара искусного.







Рыбу парьте, запекайте,  
И в еду употребляйте.  
Рыба фосфором богата –  
Поделиться будет рада.





Мясо курицы, индейки  
На обед полезно есть.  
В них есть кальций, и железо  
Всех достоинств и не счесть!





Молоко полезно детям,  
Да и творог не во вред.  
Если есть продукты эти,  
Будешь сильным, как  
атлет!





Как на завтрак мы  
овсянку  
Стали кушать по утрам,  
Так и стали здоровее,  
И того ж желаем вам!

