**Рекомендации по правильному питанию в стихах для обучающихся 1-4 классов**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Учить уроки, чтоб на «пять»,       И спортом заниматься,       Чтоб мозг и мышцы укреплять,        Нам надо правильно питаться.  Но перед тем как сесть за стол,  Ты должен вымыть чисто руки,  Когда ты ешь, то не смотри футбол,  Не отвлекайся на другие звуки.       Завтрак съешь,        А на обед сходи к друзьям,        Уж коль народа мудрость слушать,        А ужин ты отдай врагам.        Враг тоже должен что-то кушать!  Завтрак ты не пропускай,        Завтракать полезно,        Это даже малышам в садике известно!        Если завтрак пропустил,        Ты желудку навредил!        Не забудешь про обед,        Избежишь ты многих бед.        И не позабудь про ужин –        Ужин тоже очень нужен.   Мясо, рыбу, чёрный хлеб выбираю на обед,         Чтоб здоровой я росла и отличницей была.         Молоко, кефир, творог дарят кальций мне и йод,         Чтобы крепкой я росла и красавицей была.  Фрукты, овощи на завтрак          Очень детям нравятся.          От здорового питания          Щёчки аж румянятся  Надо кушать много каши,           Пить кефир и простоквашу,           И не забывай про супчик,           Будешь ты здоров, голубчик! | |