**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 румянятсяНадо кушать много каши,         Пить кефир и простоквашу,         И не забывай про супчик,         Будешь ты здоров, голубчик! |