

# Полезные стихи для детей о правильном питании

Автор: Игорь Загоруй

Если хочешь быть здоровым,  
Не хандрить и не болеть,  
Все проблемы эти в жизни,  
Можно с честью одолеть!  
Вкусной, правильной едою,  
Что энергию несет,  
Она дарит нам здоровье,  
Силу, бодрость придает!  
Так давайте впредь ребята,  
С такой пищею дружить,  
И тогда проблемы в жизни,  
Будет проще пережить!

Сегодня славный день, вернее праздник,  
Прижился этот день, давным-давно,  
Он призывает правильно питаться,  
Ведь кушать нам, природою дано!  
Полезная еда – залог здоровья,  
Порой грешим на сладости друзья,  
Конфеты, шоколадки – это плохо,  
Но обойтись без них, увы, нельзя!  
Давайте то, что вредно мы заменим,  
Здоровой пищей с фруктов, овощей,  
Чтоб становится только здоровее,  
Чтоб с каждым днем ставать, чу – чуть бодрей!

Ждали дети очень долго,  
Леопольда в детский сад,  
Я пришел, и нашей встрече,  
Безусловно, очень рад!  
Я хочу поведать тайну,  
О полезности еды,  
Чтоб у деток не болели,  
Не крутило животы!  
Нужно овощи и фрукты,  
Ежедневно уплетать,  
Всё помыть водой проточной,  
И о сим не забывать!  
Исключить из рациона,  
Чипсы, колу, шоколад,  
И тогда живот ребенка,  
Без сомнений будет рад!  
Фрукты, овощи помогут,  
Зубки ваши укрепить,  
И недюжинною силой,  
До ста лет вас наградить!  
Я плохих советов детям,  
Не желаю никогда,  
Будьте счастливы, здоровы,  
Улыбайтесь нам всегда!

Азбука здоровья,  
В гости к нам пришла,  
Много информации,  
Детишкам принесла!  
Зубки не болят, если нет конфет,  
Яблочку, морковке, пламенный привет!  
Киви и бананы, курага и мед,  
Это все вам детки, силы придает!  
Кушайте сметану,  
Свежий творожок,  
Будет вашим косточкам,  
Очень хорошо!  
Руки чаще мойте,  
Воду кипятите,  
И до сотни лет друзья,  
Радостно живите!

Полезная еда залог здоровья,  
Об этом знает каждый, стар и млад,  
В еде здоровой море витаминов,  
А, витамины это – просто клад!  
Еду готовим с правильных продуктов,  
Со свежих фруктов, свежих овощей,  
Морковь, петрушка, яйца, сыр, сметана,  
Печенка, тыква, рыба, сельдерей!  
И это только часть еды полезной,  
Питаться нужно правильно всегда,  
Не забывать о качестве продуктов,  
Здоровому питанию хвала.