

Стихотворения о правильном питании.

Пейте воду ключевую,
Чтоб иметь семью живую,
Ешьте ягоды лесные,
А не чипсы покупные
Не нужно есть пирожок
Нужно кушать творожок.
Хлеб с отрубями
И овощи с грядки
Ешьте почаще -
Всё будет в порядке!
Чтобы быть здоровым, сильным
Надо кушать апельсины
Овощи, фрукты ешь ты всегда.
И не будешь болеть никогда.
Будем кушать вкусный хлеб
А фаст-фуду скажем НЕТ!
Кола и чипсы - желудку беда
Ешь лучше рыбу вот это еда.

Чтобы жить и развиваться,
Нужно чем-то увлекаться,
Надо заниматься спортом,
Также правильно питаться.
Кушать надо пять раз в день,
Но по горсткам ты размерь
Все свои приемы пищи
Чтоб желудке было чище!
Углевод сперва прими.
Он ведь важен, ты пойми!
Есть он сложный и простой,
Содержится в еде любой.
Энергичность, силу, разум
Подкреплять всегда обязан.
У белка свои заботы.
Будем с мышцами работать
Укреплять суставы, связки
Ногти, волосы крепить
А у жира жизнь прекрасна,
Всё идет будто по маслу!
Организм теперь в достатке,
Твой обмен веществ в порядке.

«С» - важнейший витами
Всем вокруг необходим,
Лучше средства в мире нет
Укрепляй иммунитет.
Каждый день съедай лимон
Будешь крепок и силен.
Перестанешь ты болеть
И от счастья будешь петь!!!

Если хочешь быть здоровым,
Не хандрить и не болеть,
Все проблемы в этой жизни,
Можно с честью одолеть!
Вкусной, правильной едой,
Что энергию несет.
Она дарит мне здоровье,
Силу, бодрость придает!
Так давайте впредь ребята,
С такой пищей дружить,
И тогда проблемы в жизни,
будет проще пережить!

Каждый раз, когда я ем,
О здоровье думаю,
И сегодня за столом
Я стишок придумала!
Фрукты, овощи, орехи
Кушать мне совсем не лень,
Энергии и витаминов
Мне хватает на весь день!
Если сладкого захочешь -
Кушай горький шоколад,
Полезному деликатесу
Организм твой будет рад.
Так давайте впредь ребята,
С здоровой пищей дружить,
И тогда проблемы в жизни,
Будет проще пережить!!!

В жизни нам необходимо
Очень много витаминов
Всех сейчас не перечесать,
Нужно нам их больше есть
Мясо, овощи и фрукты -
Натуральные продукты,
А вот сладость, это вред,
Ведь получишь диабет.
А сейчас я расскажу
Вам про витамины,
Они не позволят вам
Превратить организм в руины.
Витамин А нужен для зрения,
С ним вы увидите новые изменения,
Его много в морепродуктах,
А также в овощах и фруктах.
Витамин С вам иммунитет повысит,
И ваши болезни прочь прогонит.
Его главные источники
Апельсины и лимончики
Витамин D укрепляет зубы, кости,
Поможет вам обходиться без травм.
Употребляйте рыбу, яйца и икру
Располагайте жизнь к добру.
Витамин Е укрепляет наш организм,
Защищает его от различных катаклизмов,
Ешьте орехи, яйца, молоко
Будете прыгать высоко.
В мире много витаминов,
Всех их мне не перечесать,
Но скажу вам всем я вот, что
Полезную пищу нужно есть!