**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.

**\*\*\***  
Пейте воду ключевую,  
Чтоб иметь семью живую.  
Ешьте ягоды лесные,  
А не чипсы покупные  
Ешьте овощи и фрукты.  
Не будьте похожи на сухофрукты.  
Будем кушать вкусный хлеб  
А фаст-фуду скажем нет.

**\*\*\***«С» - важнейший витамин  
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!!!

**\*\*\***

С – важнейший витамин,  
Всем вокруг необходим,  
Лучше средства в мире нет  
Укреплять 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!!!

\*\*\*

Учить уроки, чтоб на пять  
И спортом заниматься,  
Чтоб мозг и мыщцы укреплять.  
Нам надо правильно питаться.  
Есть овощи и фрукты, в них много витаминов.  
Что полезно для здоровья и необходимо.  
Кто поможет организму, не уже ли медицина?  
Лишь, здоровое питание вам необходимо.  
Вы забудете надолго, что такое боль и слабость.  
Все, что нужно для здоровья соблюдать диету, малость.  
Исключить из рациона все ненужные продукты.  
Кушать только порционно, пить воду в промежутках.

\*\*\*

Ем я много витаминов  
Укрепляю дисциплину.  
Я хочу здоровой быть,  
Чтобы Родине служить.  
Нам здоровья не купить,  
За ним нужно всем следить.  
Лучше с Ранних лет начать.  
Ни минуты не терять.

\*\*\*

Если хочешь быть здоровым,  
Не хандрить и не болеть,  
Все проблемы эти в жизни  
Можно с честью одолеть!  
Вкусной, правильной едой,  
Что энергию несет,  
Она дарит нам здоровье,  
Силу, бодрость придает!

\*\*\*

Здоровый образ жизни!  
Полезен он для всех.  
Здоровый образ жизни!  
Удача и успех.  
Здоровый образ жизни!  
Со мной ты навсегда.  
Здоровый образ жизни!  
Моя это судьба.

\*\*\*  
Здоровью нужно уделать  
Особое внимание,  
Сегодня вас я поздравляю с днем  
Здорового питания.  
  
Продуктов натуральных  
Хочу вам пожелать.  
Чтоб ГМО не смели  
На стол вам попадать.  
  
Чтоб не было нитратов  
В любимых овощах,  
Что соки и напитки   
Не вызывали страх.  
  
Сил крепких и здоровья  
Хочу вам пожелать.  
Здоровому питанию  
Основой жизни стать.

\*\*\*  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молоко, продукты -  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна  
Вот вам добрые советы  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Научись его ценить!

\*\*\*  
В жизни нам необходимо  
Очень много витаминов  
Всех сейчас не перечесть,  
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 катаклизм,  
Ешьте орехи, яйца, молоко  
Будете прыгать высоко.  
В мире много витаминов,  
Всех их мне не перечесть,  
Но скажу вам всем я вот, что  
Полезную пищу нужно есть!