**Уважаемые родители, внимание!**

**Перед Вами программа**

**о правильном питании!**

Начинаем разговор

О правильном питании.

Представляем уникальный

Курс образовательный.

Благодаря этой программе

Папы многие и мамы

Постигать могут основы

Пищи правильной, здоровой.

Инициатор курса –

Компания Нестле -

Лидер в производстве

Продуктов на Земле.

О правильном питании

Очень важно знать

И режим питания

Строго соблюдать.

Если время подошло

Завтрака, обеда,

А ребенок есть не хочет –

Скачет непоседа…

Пусть поможет стол накрыть,

Посуду приготовить.

На еду такой прием

Настроиться позволит.

Дайте сок ему пока

Иль стаканчик молока.

Можно фрукты предложить:

Яблоко иль грушу.

Салат можно овощной

Дать ему покушать.

И фруктовому салату

Ребятишки очень рады!

Эти блюда, как известно

Возбуждают аппетит,

Это вкусно и полезно! –

Так наука говорит.

Питание ребенка

Должно быть полноценным,

Чтоб насытить организм

Нужным всем и ценным.

Белковые продукты –

Не овощи, не фрукты.

Это сырники, омлет,

Каши – все на молоке.

На завтрак, ужин

Всем ребятам

Эти блюда

Давать надо.

Пища мясная тоже важна

И для развития детям нужна.

Недостаток мяса

И его излишек

Вреден для здоровья

Маленьких детишек.

Жиры – энергии источник,

Организму нужны очень –

Это стройматериал

Для ребенка, знайте!

Натуральные масла

В рацион включайте.

В них помимо жира есть

Минералы, витамины.

Это каждому ребенку

Ценно и необходимо.

Крупяные блюда –

Это просто чудо!

Каши, запеканки

Из гречки и манки,

Из овсянки и пшена,

Из пшеничного зерна –

Полезны без сомнения,

Легки в приготовлении.

Растительная пища –

Источник витаминов,

А также минералов

Всех необходимых.

Фрукты, овощи ребенку

Каждый день давайте.

Лучше, если в свежем виде,

И не забывайте:

С маслом или сливками,

Сметаной, майонезом,

В салатах фрукты овощи

Ценнее и полезней.

А еще питание

Должно быть калорийным,

Если Ваш ребенок

Подвижный и активный.

Если мало Ваш малыш

Двигается, ходит –

Очень быстро лишний вес

Он тогда накопит.

Многие взрослые

Ошибочно считают

То, что детям полнота

Здоровье прибавляет.

Любят сладости детишки:

И девчонки, и мальчишки…

Что же делать? Как же быть?

Чем конфеты заменить?

Вы конфеты со стола

Дальше уберите,

Сладкоежку Вы вареньем,

Медом угостите.

Если Ваш малыш попросит

Что-нибудь «перекусить»,

Яблоко или морковку

Ему можно предложить.

А к обеду Вы подайте

Хлеб пшеничный и ржаной,

А еще для организма

Хлеб полезен отрубной.

Если Ваш ребенок любит

Спортом заниматься –

В углеводах и белках

Будет он нуждаться.

Мясо, рыба, молоко,

Творожок и яйца

Юному спортсмену

Очень пригодятся

. . . .

Надеемся, советы наши

Помогут непременно Вам.

А мы желаем всем здоровья:

И Вам и Вашим малышам!

Нам микробы не страшны .

С чистюлей - мылом мы дружны.

Руки дружно моем все

И мы здоровы в классе!

**Ешь ты кашу, щи рассольник,**

Если грамотный ты школьник.

А не чипсы , сухари,

Ты желудок береги!

Тётя Нина с дядей Сашей

Научили нас есть каши,

Фрукты,овощи,бульон

Ты включи в свой рацион!

За едой не говори,

На стол локти не клади.

Ешь красиво аккуратно,

Чтоб смотреть было приятно!

Вместе с другом Зелибобом

За год мы узнали много:

Кушать можно что и как.

Быть здоровым не пустяк!