**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!