



Вот так мы питаемся в школе:



**Школа – территория
здорового питания!**



**Играя, изучаем полезные
продукты питания!**



Мы за здоровое питание!

**Правильное питание -
залог здоровья!**



Наш девиз:

Учить уроки лишь на «пять»,
И спортом заниматься,
Чтоб мозг и мышцы укреплять,
Нам надо правильно питаться!

Чтобы правильно питаться
 Надо крепко постараться.
 Будет правильной еда-
 Будешь сильным ты всегда!
 Чтоб энергия была
 Кашу кушаем с утра,
 Пьем какао с бутербродом.
 Целый день ты будешь бодрым.
 На обед покушай супчик,
 Мясо птицы и огурчик,
 На гарнир пюре с подливой.
 Чувствуешь приливы силы?
 Ужин легким должен быть,
 Чтобы нам не навредить.
 Рыбку кушай с овощами,
 Запивай все мятным чаем.
 Откажись от газировки,
 Ешь побольше ты морковки,
 Соблюдай все правила
 И питайся правильно!

- *Чтоб здоровым оставаться,*
- *Нужно правильно питаться.*
- *Кушай овощи и фрукты,*
- *И молочные продукты.*



**Подружитесь с овощами,
 И с салатами, и с щами
 Витаминов в них не счесть,
 Значит, нужно это есть!**



**Человеку нужно есть,
 Чтобы встать и чтобы сесть,
 Чтоб расти и кувыркаться,
 Песни петь, дружить, смеяться.
 Чтоб расти и развиваться
 И при этом не болеть,
 Нужно правильно питаться
 С самых юных лет уметь.**

