******

***Рекомендации для педагогов:***

***«Подбор художественного слова***

***о питании».***

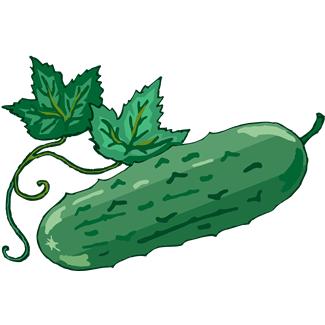
***Угрюмова Лариса Владимировна***

***Воспитатель МАДОУ ЦРР–д/с №111***

***Тюмень, 2015 г***

***Загадки об овощах:***

* Как надела сто рубах,   
  Захрустела на зубах. (Капуста)
* Голова на ножке, в голове горошки. (Горох)

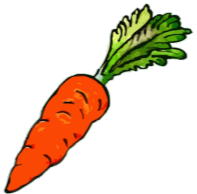


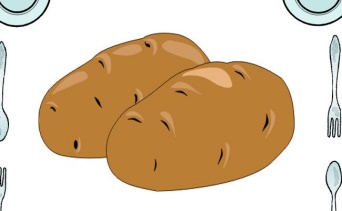
* Наши поросятки выросли на грядке,   
  К солнышку бочком, хвостики крючком.  
  Эти поросятки играют с нами в прятки. (Огурцы)

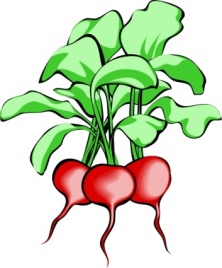


* Пришел барин с грядки, весь в заплатках,

кто ни взглянет, всяк заплачет. (Лук)



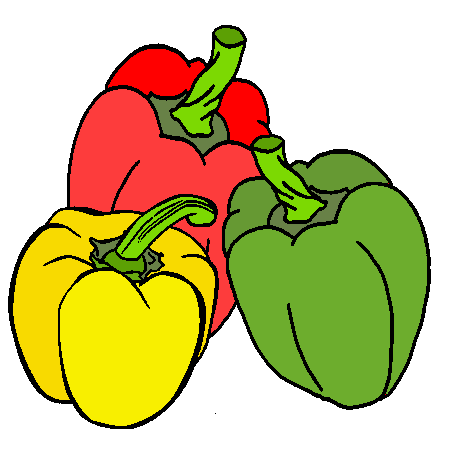
* За кудрявый хохолок   
  Лису из норки поволок.  
  На ощупь - очень гладкая,  
  На вкус - как сахар сладкая. (Морковь)
* Закопали в землю в мае   
  И сто дней не вынимали,  
  А копать под осень стали   
  Не одну нашли, а десять. (Картошка)

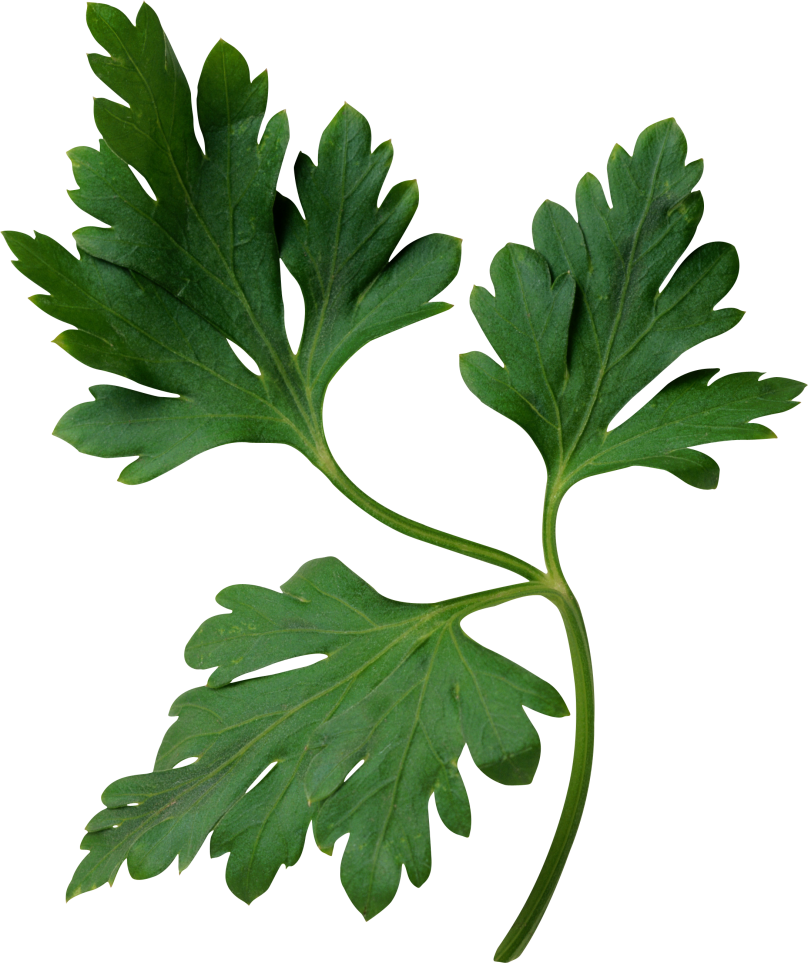


* Щеки розовые, нос белый,   
  В темноте сижу день целый.   
  А рубашка зелена,   
  Вся на солнышке она. (Редиска)
* Как на нашей грядке   
  Выросли загадки   
  Сочные да крупные,   
  Вот такие круглые.   
  Летом зеленеют,   
  К осени краснеют. (Помидоры)



* Желтым зонтиком расцвел   
  Друг всех овощей: (Укроп)
* Круглый бок, желтый бок,   
  Сидит в грядке колобок.   
  Врос в землю крепко.   
  Что же это? (Репка)
* Он кусает - но не пес.   
  Зубок есть. Но, где же рот?   
  Белый носит сюртучок.   
  Что это, скажи: (Чеснок)



* Он бывает, дети, разный -   
  Желтый, травяной и красный.   
  То он жгучий, то он сладкий   
  Надо знать его повадки.   
  А на кухне - глава специй!   
  Угадали? Это: (Перец)
* Это вовсе не игрушка - Ароматная: (Петрушка)



* Хоть чернил он не видал,   
  Фиолетовым вдруг стал,   
  И лоснится от похвал   
  Очень важный: (Баклажан)



* В огороде - желтый мяч,   
  Только не бежит он вскачь,   
  Он как полная луна,   
  Вкусные в нем семена. (Тыква)

***Загадки про фрукты и ягоды с ответами:***

[](http://deti-i-vnuki.ru/wp-content/uploads/2015/10/i-31.jpg)

Груша, яблоко, банан.

Ананас из жарких стран.

Эти вкусные продукты

Вместе все зовутся…(Фрукты)

Золотист один бочок,

[](http://deti-i-vnuki.ru/wp-content/uploads/2015/10/i-101.jpg)Красноват другой бочок.

Посередине, в сердцевине-

Притаился червячок.( Яблоко)

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня  взрослые,

Любят меня детки. (Яблоко)

Весит на ветке колобок,

Блестит его румяный бок. (Яблоко)

[](http://deti-i-vnuki.ru/wp-content/uploads/2015/10/RM93PV5.jpg)Фрукт похож на неваляшку.

Носит желтую рубашку.

Тишину в саду нарушив.

С дерева упала…(груша)

Все о ней боксеры знают,

С ней удар свой развивают.

Хоть она и неуклюжа,

Но на фрукт похожа… (груша)

Этот фрукт на вкус хорош,

И на лампочку похож. (Груша)

Летом в платьице зеленом.

А по осени-в лиловом.

[](http://deti-i-vnuki.ru/wp-content/uploads/2015/10/i-4.jpg)Ароматна и красива.

Узнаете? Это…(слива)

На ветвях они висели.

Как созрели, посинели.

Смотрят сверху вниз пугливо,

Ждут, когда сорвут их…(Сливы)

Синий мундир,

Желтая подкладка,

А в середине-сладко.( Слива)

На сучках висят шары,

Посинели от жары. (Сливы)

Прилетел к нему рой ос-

[](http://deti-i-vnuki.ru/wp-content/uploads/2015/10/i-7.jpg)Сладок, мягок…(Абрикос)

Сверху шкурка золотая,

В центре косточка большая.

Что за фрукт?- Вот вам вопрос.

Это сладкий…( Абрикос)

[](http://deti-i-vnuki.ru/wp-content/uploads/2015/10/RKJND21.jpg)Знают этот фрукт детишки,

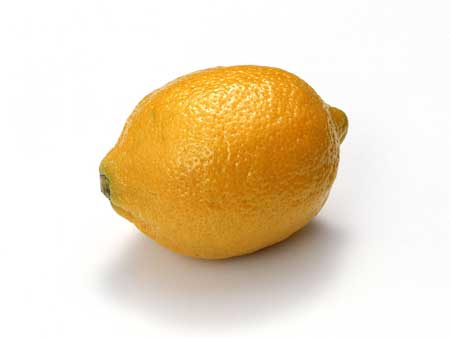
Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растет…(Банан)

Сладок он и толстокож,

И чуть-чуть на серп похож. (Банан)

[](http://deti-i-vnuki.ru/wp-content/uploads/2015/10/RTMTAXC.jpg)

Желтый цитрусовый плод

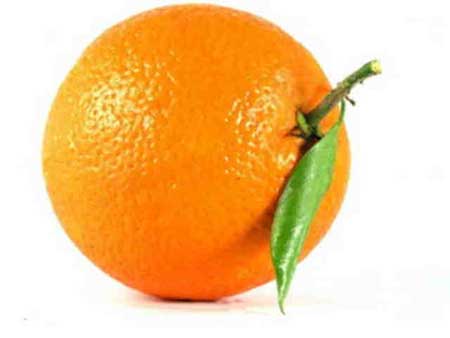
В странах солнечных растет.

А на вкус кислейший он.

Как зовут его? (Лимон)

Этот фрукт в рубашке яркой

Любит, чтобы было жарко.

[](http://deti-i-vnuki.ru/wp-content/uploads/2015/10/R1OLXFF.jpg)Не растет среди осин

Круглый, рыжий…(Апельсин)

С  оранжевой кожей,

На мячик похожий,

Но в в центре не пусто,

А сочно и вкусно. (Апельсин)

[](http://deti-i-vnuki.ru/wp-content/uploads/2015/10/2039019.jpg)Он оранжевый и сочный,

Любит Новый год.

Посмотри под елку-точно,

Он в подарках ждет!

Этот рыжий господин

Вкусный, сладкий…(Мандарин)

Вкусны-оближешь пальчики,

Оранжевые мячики.

Но только в них я не играю

Я неизменно их съедаю. (Мандарины)



В желтоватой корочке

Розовые долечки.

Этот горько-кислый фрукт

Называется... (грейпфрут)

[](http://deti-i-vnuki.ru/wp-content/uploads/2015/10/i-111.jpg)

Жарким солнышком согрет.

В шкурку, как в броню одет.

Удивит собою нас

Толстокожий…(Ананас)

[](http://deti-i-vnuki.ru/wp-content/uploads/2015/10/i-21.jpg)Надорвали край рубашки,

Вниз посыпались стекляшки.

не собрать их всех назад.

Что за плод такой?

(Гранат)

[](http://deti-i-vnuki.ru/wp-content/uploads/2015/10/i-8.jpg)Круглобока, желтолица,

Может с солнышком сравниться.

А душистая какая.

Мякоть сладкая такая!

Мы поклонники отныне

Королевы поля…(Дыни)

[](http://deti-i-vnuki.ru/wp-content/uploads/2015/10/i-6.jpg)

К нам приехали с бахчи

Полосатые мячи.(Арбузы)

Он большой,как мяч футбольный.

Если спелый, все довольны.

Так приятен он на вкус!

Что это за шар? (Арбуз)

[](http://deti-i-vnuki.ru/wp-content/uploads/2015/10/thumb2-9f6d49756f68f30aebbbaa0d72a1f2f91.jpg)Мала, как мышь,

Красна как кровь,

Вкусна, как мед.(Вишня)

Долгоножка хвалится:

-Я ли не красавица?

А всего-то косточка,

Да красненькая кофточка. (Вишня)

[](http://deti-i-vnuki.ru/wp-content/uploads/2015/10/i-3.jpg)

Он на юге вырастал,

В гроздь свои плоды собрал,

А суровою зимою

Придет изюмом к нам домой. (Виноград)

[](http://deti-i-vnuki.ru/wp-content/uploads/2015/10/2141_1.jpg)Мальчик крошка

В костяной одежке. (Орех)

Очень крепкий этот малый,

Зубу непослушный.

Расколи его сначала,

[](http://deti-i-vnuki.ru/wp-content/uploads/2015/10/RO8BBZW.jpg)А потом и кушай! (Орех)

Низок, да колюч, сладок, не пахуч,

Ягоды сорвешь, всю руку обдерешь. (Крыжовник)

[](http://deti-i-vnuki.ru/wp-content/uploads/2015/10/smorodina-1.jpg)

Черных ягод пышный куст,

Хороши они на вкус. (Смородина)

И красна, и кисла.

На болоте росла. (Клюква)

[](http://deti-i-vnuki.ru/wp-content/uploads/2015/10/i.jpg)

Много ягод в огороде,

Все красны, как на подбор.

Собирают все их быстро,

И кладут скорее в рот. (Клубника)

Я-капелька лета на тоненькой ножке.

Плетут для меня кузовки и лукошки.

Кто любит меня, тот и рад поклониться,

А имя дала мне родная землица.

(Земляника)

Растет в траве Аленка

В красной рубашонке.

Кто не пройдет.

Всяк поклон отдает. (Земляника)

Вот такие веселые и »вкусные» загадки про фрукты и ягоды. Отгадывайте вместе с вашими малышами.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Пословицы про овощи:***   * Хвощ — деревенский овощ. * Каждому овощу свое время. * Капуста не пуста, сама летит во уста. * Картошка — хлебу присошка. * Репа продана, и воз накрыт. * Лук с чесноком — родные братья. * В пост редьки хвост * Репой да брюквой не хвалятся. * Не чванься, горох, перед бобами, будешь сам под ногами. * Чеснок да редька, так и на животе крепко. * Горох да репа — завидное дело: кто ни идет, урвет. * Без поливки и капуста сохнет. * Надоел, как горькая редька. * Хрен да редька, лук да капуста — лихого не попустят. * Репа брюху не крепа. * Картофель — хлебу подспорье. * Не смейся, горох, не лучше бобов: размокнешь, и сам лопнешь. * Хрен редьки не слаще, уголь сажи не белей. * Если испечь луковицу прежде, чем лук собран с огорода, то весь лук высохнет. * Стручок гороху положить в сани жениху и невесте, и лошади с места не сдвинуть. * Была и капуста, а стало пусто. * У нашего дяди все редька: триха редька, ломтиха редька, редька с маслом да редечка с квасом. * Этот горох не лучше грибов (бобов). * Хрен да капуста чем не еда? * Не всякому сказывай, что по деньге редька! * Пошла свинья в огородники: на морковь, на репу, на белу капусту. * Семьею и горох молотят. * Смелому горох хлебать, а несмелому и щей не видать. * Красен, как свекла, как кровь, как клюква, как маков цвет.   ***Пальчиковые игры:*** Пальчиковая игра «Овощи» В огороде много гряд. Тут морковка и салат. Огурцы тут и горох. А картофель разве плох? Наш зеленый огород Нас прокормит круглый год. Пальчиковая игра «Овощи» У девочки Ариночки Овощи в корзиночке. (Сложить ладони «корзиночкой»)  Вот пузатый кабачок Положила на бочок, Перец и морковку Уложила ловко. Помидор и огурец. (Сгибать пальчики, начиная с большого)  Вот Арина — молодец. (Показать большой палец) Пальчиковая гимнастика «Засолка капусты» Мы капусту рубим, рубим. Движения прямыми ладонями Мы морковку трем, трем, Потереть ладони друг о друга Мы капусту солим, солим. Сложить пальцы в щепотку. Мы капусту жмем, жмем. Сжимать и разжимать кулачки.  \*\*\*  Будем мы варить компот,  Фруктов нужно много. *Левую ладошку держать “ковшиком” указательным  пальцем правой руки “мешают”* Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить.  Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок.  Варим, варим мы компот.  Угостим честной народ. *Имитируем движения по тексту*  \* \* \*  У Лариски –  Две редиски. У Алешки –  Две картошки. У Сережки – сорванца –  Два зеленых огурца. А у Вовки –  Две морковки. Да еще у Петьки Две хвостатых редьки. *По очереди разгибают пальчики*  *из кулачка, начиная с большого,* *на одной, а затем на другой руке.*  \* \* \*  Хозяйка однажды с базара пришла, Хозяйка с базара домой принесла. *«Шагают» пальчиками по столу.* Картошку, капусту, морковку, Горох, петрушку и свеклу. ОХ! *На каждое название загибают пальчик.*  Вот овощи спор завели на столе –  Кто лучше, вкусней и нужней на земле. *Удары по столу кулачками и ладонями* Картошка, капуста, морковка, Горох, петрушка и свекла. ОХ! *На каждое название загибают пальчик.*  Хозяйка тем временем ножик взяла И ножиком этим крошить начала *Стучат ребром ладони по столу.* Картошку, капусту, морковку, Горох, петрушку и свеклу. ОХ! *На каждое название загибают пальчик.*  Накрытые крышкой, в душном горшке Кипели, кипели в крутом кипятке Трем кулачками друг о друга. Картошка, капуста, морковка, Горох, петрушка и свекла. ОХ! *На каждое название загибают пальчик.*  И суп овощной оказался не плох.  Пальчиковая гимнастика «Машина каша»   |  |  | | --- | --- | | Маша каши наварила, | *Указательным пальцем правой руки «мешать» в ладошке левой руки.* | | Маша кашей всех кормила*.* |  | | Положила Маша кашу | *Загибать пальцы на каждое название посуды.* | | Кошке – в чашку, |  | | Жучке – в плошку, |  | | А коту – в большую ложку, |  | | В миску курицам, цыплятам |  | | И в корытце поросятам, |  | | Всю посуду заняла, | *Разжать пальцы.* | | Всё до крошки раздала! | *Сдуть воображаемые крошки с ладошки.* |   «Приходите к нам на чай!»   |  |  | | --- | --- | | Из пшеничной из муки испекли мы | *Ритмично «лепить» куличики.* | | Пироги, плюшки, пряники, печенье, | *Загибать по одному пальцу, перечисляя то, что испекли из муки.* | | Кексы, торты, калачи, |  | | Булки, бублики, баранки. |  | | И достали из печи |  | | Мы румяный каравай, | *Соединить руки в кольцо.* | | Приходите к нам на чай! | *Наклон вперёд и вниз с движением руки от груди.* |   Пальчиковая гимнастика «Молочные продукты»   |  |  | | --- | --- | | Коровы на ферме дают молоко. | *Показать рога*. | | Отвозят его на завод далеко. | *Имитация кручения руля.* | | И делают творог, сметану и йогурт, | *Загибать пальцы, перечисляя продукты.* | | И делают ряженку, масло, кефир, |  | | И простоквашу, и брынзу, и сливки, |  | | И вкусный, полезный, весь в дырочках сыр |  |   \*\*\* На базар ходили мы, Много груш там и хурмы, Есть лимоны, апельсины, Дыни, сливы, мандарины, Но купили мы арбуз –  Это самый вкусный груз!  Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку; При этом ладони не соприкасаются. -мизинцы -безымянные -средние -указательные -большие -пальцы сжимаются в кулак, а большой отводится вверх*Полезные стишки про овощи, фрукты и витамины* |
| Иногда ребенок отказывается кушать то или иное блюдо, и тога мама назидательным тоном увещевает – «Ешь, там много витаминов!». А что это за существа такие невидиме, эти витаминки?.. И почему они в еде живут?.. Детям дошкольного и младшего школьного возраста трудно обьяснить всю сложность устройства человеческого организма и процессов получения полезных веществ из пищи. Легче это сделать в игровой форме, используя стихи про овощи и фрукты, про пользу витаминов. Овощи: Я – морковка, рыжий хвостик. Приходите чаще в гости.  Чтобы глазки заблестели,  Чтобы щечки заалели,  Ешь морковку, сок мой пей,  Будешь только здоровей!  Я – толстый красный помидор,  Люблю детишек давних пор.  Я – витаминов сундучок,  А ну-ка, откуси бочок!  Я – и свежий, и соленый.  Весь пупырчатый, зеленый.  Не забудь меня, дружок,  Запасай здоровье впрок.  (Огурец)  А я - сочная капуста, Витаминами горжусь. В голубцы, борщи, салаты Я, конечно, пригожусь. А какие вкусные Щи мои капустные!  В черной шляпе - топ да топ -  По дорожке скачет боб. Подкрутил усы горох: чем я плох? Совсем не плох. Говорит ему фасоль: - Ты, горох, у нас - король. Мы, бобовые, гордимся, Что для разных каш годимся, Что плоды у нас в стручках, Как в волшебных сундучках. Но полезные белки Мы не прячем под замки. Те, кто с детства дружат с нами, Те растут богатырями. Фрукты и ягоды Я - не птичка-невеличка.  Я – полезная клубничка.  Кто подружится со мной –  Не простудится зимой!  Я - крепкое, хрустящее,  Чудо настоящее.  Желтое и красное –  Кожица атласная.  Яблочко румяное  Детям всем желанное!  И ещё про яблоко:  Яблоко - чудесный фрукт Я расту и там и тут Полосатое, цветное Свежее и наливное Сок мой тоже всем полезен, помогает от болезней.  Называют меня грушей.  Я скажу, а ты послушай:  Полюбите меня, дети!  Я полезней всех на свете.  А я дыня – желтый бок.  Кто тут, дети, занемог?  Вкусная, медовая, Прогоню хворобу я.  Круглый я и гладкий,  Большой, тяжелый, сладкий.  Мякоть моя красная –  Снадобье прекрасное.  (Арбуз)  Я - заморский гость, банан,  Переплыл я океан.  Меня солнце попросило  Передать свою вам силу.  Мы делили апельсин. Много нас, а он один! Эта долька для котят, Эта долька для утят, Эта долька для ежа, Эта долька для стрижа. А для волка кожура. Он сердит на нас – беда! Разбегайтесь кто куда!  У меня колючий бок,  На макушке – хохолок.  Замечательный на вкус, Ананасом я зовусь.  P.S. Рассказывать желательно тогда, когда ребенок видит морковку, помидор, банан своими глазами. Можно разучивать с мамой на кухне или даче, рассматривая овощи и фрукты, описывая их форму, цвет и вкус. Стишки будут быстрее запоминаться, если у ребенка будет «живой пример». Ещё один великолепный стих Ирмы Финк: **Овощи и фрукты**  Всех размеров и цветов Овощи и фрукты. Хватит их на десять ртов, Запасай продукты.  Фрукт чудесный – ананас, И большой, к тому же. Если скушать его враз, То не нужен ужин.  Это зрения обман? Синенький, пресиний -  Зреет толстый баклажан, Он по форме длинный.  Гроздьями гордится сад, Изогнулись ветки. Как созреет виноград, Приходите, детки!  И варенье, и компот Из созревшей вишни, Красный сок измазал рот - Все вопросы лишни.  Ароматна и сладка Желтенькая груша. Съела три, теперь сыта Маленькая Ксюша.  Зреет желудь на дубах - Это корм для свинки. Хруснет сочно на зубах У свинюшки Динки.  Нос щекочет аромат Ягоды клубники. Согревают вешний сад Солнечные блики.  Желтый, солнечный лимон, Он полезен с чаем, А без чая кислый он - Мы про это знаем.  Дремлет под землёй морковь. Что же ей там снится? Пригрoзим, нахмурив бровь - Покажись, девица!  Соком спелым налилась Ягода малина, К ней с лукошком пробралась Славная девчина.  Огуречик, ,огурец, Он лежит на грядке Подмигнул мне удалец - Будет все в порядке.  Не румяный колобок Розовые щечки, Это персик бочок - Фрукт любимый дочки.  Что за дерево в цвету? Фрукт, не фрукт, а диво! Вам, детишки, подскажу -  Созревает слива.  Иностраночка хурма К нам на блюдце ляжет, До чего же хороша, Но немножко вяжет.  Мы спечем большой пирог с яблочной начинкой, Яблочный в стакане сок Сыты мы с Иринкой.  Стихи про витаминки Небольшая сценка в стихах про витамины: Витамин А  Помни истину простую - Лучше видит только тот. Кто жует морковь сырую Или пьёт морковный сок.  Витамин В  Очень важно спозаранку Есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам- И не только по утрам.  Витамин С  От простуды и ангины Помогают апельсины. Ну, а лучше есть лимон, Хоть и очень кислый он.  Витамин Д  Рыбий жир всего полезней! Хоть противный - надо пить. Он спасает от болезней. Без болезней - лучше жить!  Ребенок:  Никогда не унываю И улыбка на лице, Потому что принимаю Витамины. А В С  (Автор стихов Л.Зильберг). Стихи про то, в каких продуктах какие витамины Витамин «А»  Где же витамин «А» найти, Чтобы видеть и расти? И морковь, и абрикосы Витамин в себе тот носят. В фруктах, ягодах он есть. Их нам всех не перечесть.  Витамин «В»  Свекла, яблоко, картофель, Репа, тыква, помидор.. Витамины «В» имеют И отдать нам их сумеют. «В» - в наружной части злаков, Хоть он там неодинаков. Это вовсе не беда, Группа «В» там есть всегда.  Витамин «С»  А вот «С» едим со щами, И с плодами, овощами, Он в капусте и в шпинате, И в шиповнике, в томате, Поищите на земле -  И в салате, в щавеле. Лук, редиска, репа, брюква, И укроп, петрушка, клюква, И лимон, и апельсин Ну, во всем мы «С» едим!  «С» – витамин в цветной капусте, В укропе, свежих овощах; Он снова в действие запустит Уставших клеток бодрый ряд.  Думаю, от таких стишков-приговоров у ваших малышей быстренько появится аппетит. Растите здоровы! |

**Стихи о здоровом питании для детей:**

\*\*\*

Утром кашу съесть на завтрак,  
Вкусно и полезно,  
Это даже детворе,  
В садике известно!  
Если завтрак ты проспал,  
Или пропустил,  
Ты желудку своему,  
Точно навредил!  
Будешь целый день хандрить,  
Плакать без причины,  
И не вырастут из вас,  
Сильные мужчины!  
Нужно кушать всем в обед,  
Чтоб не раскисать,  
Избежишь ты многих бед,  
Это должен знать!  
Ну, а вечером всех ждет,  
Сытный, вкусный ужин,  
Потому что сытный ужин,  
Всем детишкам нужен! © Игорь Загоруй

\*\*\*

Расскажу я вам детишки,  
Все о правильной еде,  
Если кушать лишь конфеты,  
Значит скоро быть беде!  
Заболеют ваши зубки,  
И животик заурчит,  
И пропишет врач уколы,  
Пропадет вновь аппетит!  
А, не лучше кушать кашу,  
Витаминов в ней не счесть,  
Доктора такому блюду,  
Выражают свою честь!  
Кушать овощи и фрукты,  
Нужно деткам каждый день,  
Будут детки энергичны,  
Не придет к детишкам лень!  
Так что кушаем морковку,  
В ней есть бета-каротин,  
Он для зрения всем людям,  
Так порой необходим!  
Ешьте яблоки и груши,  
Помидоры, огурцы,  
Будут зубки ваши в норме,  
Будут детки – молодцы! © Игорь Загоруй

\*\*\*

Если хочешь быть здоровым,  
Не хандрить и не болеть,  
Все проблемы эти в жизни,  
Можно с честью одолеть!  
Вкусной, правильной едою,  
Что энергию несет,  
Она дарит нам здоровье,  
Силу, бодрость придает!  
Так давайте впредь ребята,  
С такой пищею дружить,  
И тогда проблемы в жизни,  
Будет проще пережить! © Игорь Загоруй

\*\*\*

Полезная еда залог здоровья,  
Об этом знает каждый, стар и млад,  
В еде здоровой море витаминов,  
А, витамины это – просто клад!  
Еду готовим с правильных продуктов,  
Со свежих фруктов, свежих овощей,  
Морковь, петрушка, яйца, сыр, сметана,  
Печенка, тыква, рыба, сельдерей!  
И это только часть еды полезной,  
Питаться нужно правильно всегда,  
Не забывать о качестве продуктов,  
Здоровому питанию хвала. © Игорь Загоруй

\*\*\*

Ненужно напихаться, чем попало,  
Котлетой жирной и картошкой фри,  
Все кока-колой это запивая,  
И разрушая организм внутри!  
Еда должна быть правильной, полезной,  
С питанием здоровым, день за днем,  
С здоровой пищей, что дана природой,  
Намного дольше мы все проживем!  
И этот стих пусть вам друзья напомнит,  
Что правильно питаться нужно нам,  
Здоровая еда она лекарство,  
Поверьте моим искренним словам! © Игорь Загоруй

\*\*\*

Сегодня славный день, вернее праздник,  
Прижился этот день, давным-давно,  
Он призывает правильно питаться,  
Ведь кушать нам, природою дано!  
Полезная еда – залог здоровья,  
Порой грешим на сладости друзья,  
Конфеты, шоколадки – это плохо,  
Но обойтись без них, увы, нельзя!  
Давайте то, что вредно мы заменим,  
Здоровой пищей с фруктов, овощей,  
Чтоб становится только здоровее,  
Чтоб с каждым днем ставать, чу – чуть бодрей! © Игорь Загоруй

\*\*\*

Попрошу минуточку внимания,  
Этот праздник обойти нельзя,  
Это день здорового питания,  
С днем еды поздравлю вас друзья!  
Исключите жирное, мучное,  
Овощами скрасьте рацион,  
Ешьте рыбу, птицу, пейте соки,  
И здоровье будет как бетон!  
Я напомню вам о фруктах наших,  
Наедайтесь вдоволь в летний час,  
Это кладезь витаминов для здоровья,  
Это бодрости и радости запас! © Игорь Загоруй

\*\*\*

Здоровое питание вот это классно,  
Из свежих фруктов, свежих овощей,  
Из рыб заморских, творожка, сметаны,  
Рассольника, окрошки и борщей!  
Вареники, пельмени и котлетки,  
Тефтели, винегреты, оливье,  
Вот это любят взрослые и детки,  
В моей стране и на моей земле!  
С днем этим вас сердечно поздравляю,  
С здоровым днем еды мои друзья,  
Без пищи вот такой нам будет сложно,  
Прошу, не наедайся как свинья! © Игорь Загоруй

\*\*\*

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно, не больна.

А тебе скажу, девица,

Все едят и зверь, и птица,

От зайчат и до котят.

Все на свете есть хотят.

С хрустом конь жует овес,

Кость грызет дворовый пес.

Воробьи зерно клюют

Там, где только достают.

Утром завтракает слон –

Обожает фрукты он.

Бурый мишка лижет мед.

В норке завтракает крот.

Обезьяна есть банан.

Ищет желуди кабан.

Ловит мошку ловкий стриж.

Сыр и масло любит мышь.

Попрощался с Юлей врач –

Глеб Сергеевич Пугач,

И сказала громко Юля:

- Накорми меня, мамуля!

## *СТИХИ О ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ ОТ А ДО Я*

## *А*

***Арбуз***

Ах, арбуз!  
Чудесный вкус!  
И не на один укус,  
Долька длинная такая,  
Сладким соком залитая.  
А растёт он не на ветке,  
Тот арбуз, зелёный, крепкий.

На бахче арбуз растёт!  
Всем тем слава и почёт,  
Кто растит для нас арбузы,  
Круглые, со сладким вкусом!

***Абрикос***

Абрикос как солнце летом,  
Тоже золотого цвета.  
Только косточка внутри,  
Ты не съешь её, смотри!

***Авокадо***

Авокадо есть мы рады,  
С ним мы делаем салат.

Авокадо – это вкусно!  
Съесть его здесь каждый рад!

## Б

***Банан***

Банан приехал к нам из Африки.  
Там дни и ночи очень жаркие.  
Живут ещё там обезьяны  
И тоже любят те бананы.  
Калия в банане много,  
И в наш рот ему дорога!

***Брокколи***

Вам знакома брокколи?  
Да, капуста это!  
Она очень вкусная,  
Зелёного цвета.  
У неё соцветия  
На деревца похожи.  
Брокколи и нашу  
Жизнь украсить сможет.

## В

***Вишня***

Вишня – ягода, она  
Так сладка и так красна,  
Что украсит стол собой,  
Ну, практически любой!

## Г

***Горошек***

Горошек зелёный бывает,  
И каждый из нас это знает:  
С пюре из горошка зелёного цвета  
Любая зима превращается в лето!

***Груша***

Груши изысканный плод  
Сам прямо просится в рот!

Сладкая, вкусная груша!  
Прямо как песня, послушай!

***Грейпфрут***

Грейпфрут – на апельсин похож,  
Он тоже цитрусовый! Что ж,  
В нём витамины, минералы,  
И их там, знаете, не мало!  
И полезен он, и вкусен!  
Избавляет он от грусти,  
Он как солнышко лучистый,  
Яркий, желто-золотистый.

## Д

***Дыня***

Дыня – тёплое лето  
Летнего жёлтого цвета.  
Она пахнет медовым лугом,  
Хорошо ее съесть вместе с другом!

## Е

***Ежевика***

Ежевика есть лесная,  
Это ягода такая.  
Она очень синяя,  
Самая красивая!

## Ж

***Жимолость***

Жимолость летит как птица,  
Если с ветки сорвалась,  
Соком спелым налилась.  
Это ягода такая,  
Синяя и небольшая.

## З

***Зеленый чай***

Зелёный чай полезен, вкусен.  
И когда бываешь грустен,  
Чашку чая ты налей,  
Улыбнись, повеселей!

## И

***Имбирь***

Имбирь нас согревает,  
Здоровье укрепляет,  
Полезен чай имбирный –  
Каждый это знает.  
Огромное количество  
Полезных в нём веществ,  
Их нам, пожалуй, здесь  
Все не перечесть.  
Клетчатка, витамины,  
Минералы в нём.  
Тебе, имбирь, мы песню  
Хвалебную поём!

## Й

***Йогурт***

Полезные бактерии  
В йогурте живут,  
От болезней разных  
Нас они спасут.  
В йогурте есть кальций,  
В йогурте белок.  
Каждый день есть йогурт  
Я бы точно мог!

## К

***Куриное мясо***

Куриное мясо очень вкусно,  
Особенно детям полезно оно!  
Бульон при простуде нам помогает,  
Как приготовить его – каждый знает.  
Куриное мясо поможет расти.  
С этим продуктом нам по пути!

***Курага***

Курага – сушёный абрикос.  
Он созрел и к осени подрос,  
И его сорвали, засушили,  
Нам с тобой на полдник предложили!  
Калия и магния в ней много,  
К нам на стол прямая ей дорога!  
Курага – частичка тёплых дней.  
Подружись и ты сегодня с ней!

## Л

***Лосось***

Рыба вкусная лосось,  
Жить нельзя нам с нею врозь.  
Ненасыщенных кислот  
Есть в лососе много. Вот.  
Их зовут омега – 3.  
На лосося посмотри,  
В нём ещё и витамины,  
Пользы – полная картина!  
Без витаминов В и Д  
Людям не прожить нигде.  
Есть лосося каждый день  
Мне совсем-совсем не лень!

## М

***Мед***

Мёд вкусен, мёд полезен,  
Мёд – микроэлементы,  
Есть витамины в мёде,  
И ценим мы моменты,  
Когда семьёй собравшись  
Чай вкусный с мёдом пьём.  
Приносит мёд уют  
И радость в каждый дом!  
Мёд и медведи любят,  
И в ульи залезают,  
Но с неудовольствием  
Их пчёлы там встречают!

***Малина***

Яркие, сочные, сладкие  
Ягоды у малины,  
Кормят нас, лечат и радуют,  
Дают нам здоровье и силы.  
Малиновое варенье –  
Один из символов детства.  
Рецепт его мамы и бабушки  
Передают по наследству.

## Н

***Нут***

Нут – это горох такой.  
Как обычный, но большой.  
Его турецким называют.  
О пользе нута люди знают:  
Очень много в нём железа.  
Нут и вкусный, и полезный.

## О

***Огурец***

Малокалориен огурец,  
И завоевал он множество сердец:  
Он полезный – витамины в нём.  
Огурец весной приходит в дом  
И приносит свежесть с грядки нам,  
Радуя детишек, пап и мам.

## П

***Персик***

Персик – пушистый, румяный и вкусный,  
В нём минералы разные есть.  
Летний и сладкий вкус совершенный!  
Разных достоинств в нём и не счесть!

## Р

***Редис***

Розовый редис растёт на грядке,  
Значит, в огороде всё в порядке:  
Наступила тёплая весна,  
И редис сажает вся страна!

## С

***Салат***

Листья салата – это мечта.  
Это и вкус, и вообще – красота!  
Лёгкая, сочная, летняя сказка,  
Семейному ужину просто подсказка –  
Вкусный, полезный, красивый салат  
Каждый из нас на столе видеть рад!

## Т

***Тунец***

Тунец – такая рыба,  
Не рыба – просто глыба!  
Он в море обитает,  
В пять метров вырастает!  
А вкус имеет мяса!  
Вот рыба – просто класс!

## У

***Укроп***

Ёлочки укропа  
Выросли в саду.  
Укроп полезный, вкусный,  
В еду его кладу!  
Из древнего Египта  
К нам завезли укроп.  
Его мы сушим на зиму,  
Готовим его впрок.

## Ф

***Финики***

На финиковой пальме  
Финики растут.  
Сладкие и вкусные,  
Их мы любим тут.  
Их «ягодами жизни»  
Люди называют,  
Они нас тонизируют,  
Усталость с нас снимают.  
Полезней, чем конфеты,  
Финики в сто крат!  
Поесть вкуснейших фиников  
Каждый будет рад!

## Х

***Хурма***

Как огонёк горит хурма,  
На солнце светится сама.  
Оранжевым весёлым цветом  
Хурма напоминает лето!

## Ц

***Цветная капуста***

Цветная капуста –  
Совсем не цветная,  
Соцветьями просто она,  
Вот такая.  
Готовить капусту  
Надо искусно,  
Зато из неё пюре  
Очень вкусное!

## Ч

***Чечевица***

Чечевица похожа на мелкие денежки,  
И в Италии, говорят,  
Что богатыми стать и здоровыми,  
В новогоднюю ночь  
Чечевицу едят!

## Ш

***Шпинат***

В листьях вкусного шпината.  
Очень много есть железа.  
Приготовим со сметаной –  
Очень вкусно и полезно!  
И мускатного ореха  
Мы в шпинат чуть-чуть добавим,  
Кулинарного успеха  
Мы добьёмся! Вкусно сварим!

## Щ

***Щавель***

Щавелевый суп весной –  
Волшебная еда!  
В нём много витамина С,  
А вкусен он? О, да!

## Ъ

***Съедобные продукты***

Все сЪедобные продукты –  
Мясо, овощи и фрукты,  
Молоко и зерновые,  
Все полезные такие!  
Мы едим продукт полезный,  
Очень вкусный и чудесный.

## Ы

***Тыква***

Золушке тЫква стала каретой,  
Счастье она принесла.  
Представьте, что тыква –  
Ростом с карету!  
Съесть бы её она бы смогла?  
Тыква полезна не только в карете,  
Вкусна сама тыква, знаете, дети?

## Ь

***Сельдерей***

Мы худеем с селЬдереем,  
С ним становимся стройнее!  
Корень есть у сельдерея,  
Стебли есть у сельдерея.  
Поедим мы сельдерея!  
Нету ничего вкуснее!

## Э

***Эскимо***

Эскимо придумали  
Почти сто лет назад!  
Думаю, что эскимо  
Поесть бы каждый рад!  
Эскимо приносит  
Нам радость, настроение,  
Эскимо есть каждый день –  
Вот это вот везение!

## Ю

***Брюссельская капуста***

Маленькая-маленькая  
БрЮссельская капуста,  
Но несмотря на это,  
Есть её нам вкусно.  
Кочанчики её  
Всего пять сантиметров,  
Но много витаминов  
И микроэлементов.  
С одного куста  
Почти сто кочанов  
Снимают каждый год!  
Неплохой улов!

## Я

***Яйцо***

Яйца – вкусный, полезный продукт.  
Едят их отдельно, в запеканки кладут.  
В них витаминов – не перечесть,  
И минералов много в них есть.  
Полезны, вкусны! Почёт им и честь!

**Марина Соболева**

**Сказка о здоровом питании**

Жили старик да старуха. У них был деревянный дом, а рядом сад и огород. В саду росли яблони и груши, а на грядках выращивали старики овощи.

Однажды на летние каникулы приехали к ним из города внучка Машенька да внучок Никитушка. Обрадовались старик со старухой и стали готовить обед. И вот на столе уже стоят щи, каша, варёный картофель, овощной салат, тарелка с фруктами и крынка с молоком. Но Никитушка **сказал**, что он не будет есть, ни супы, ни салаты, а только колбасу, чипсы, конфеты и пить кока-колу.

Развели руками старик со старухой, да делать нечего. Пошёл дед в магазин и купил всё, что пожелал внук.

Ест внучок сардельки, да шоколадки и толстеет не по дням, а по часам. А Машенька стариков слушает, овощи да фрукты кушает.

Прошло время. Машенька подросла и окрепла. **Здоровый** румянец у неё на щеках. А Никитушка стал ленивым, толстым, неповоротливым, да ещё и желудок стал болеть. Тяжело ему стало бегать, да играть с сестрой. Мальчик только лежал, да телевизор смотрел.

Как-то раз приснился Никитушке необычный сон. Идёт он по дорожке, а впереди две двери. На одной из них табличка *«****здоровая пища****»*, а на другой *«вредная еда»*. Подошёл мальчик к первой двери и слышит за ней звонкий смех детей. Подошёл он ко второй двери, а за ней раздаются стоны и плач. Испугался Никитушка, развернулся и вошёл в первую дверь.

Мальчик увидел полянку, а на ней весёлых детей. Они играли в различные игры. Вокруг полянки росли необычные деревья и кусты. На одних висели хлебные булочки, на других варёные овощи, на третьих свежие овощи и фрукты. Даже были деревья с молочными и кефирными пакетиками. Испорченные продукты падали с деревьев на землю и большие жуки их куда-то уносили.

В этот момент, откуда ни возьмись, подошли к Никитушке Морковь и Капуста. Они улыбнулись мальчику, взяли его за руки и подвели к другим детям. Никитушка стал играть с ними, а потом они все вместе подбегали к деревьям, срывали и кушали полезные продукты.

Проснулся Никитушка и понял, что **здоровое питание** приносит пользу для организма человека. И решил тогда он, что будет кушать только полезные продукты.

***РАССКАЗЫ И СКАЗКИ***

***О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ***

**для детей дошкольного возраста (Н. Ю. Чуприна)**

**Весной на даче.**

В начале мая, когда теплое весеннее солнышко уже немного пригрело землю, дедушка Вася со своим внуком Санькой отправился на дачу. Дом на даче хотя и старый, но очень теплый и уютный. В нем есть печка и камин. Саньке всегда нравилось вечерами сидеть у камина, и смотреть на огонь и слушать, как потрескивают поленья. А еще в доме есть чердак. Там хранятся разные вещи: старые игрушки, швейная машина, старинная масляная лампа. На дачном участке есть фруктовый сад, где растут яблони, сливы, груши и разные кустарники. А есть еще и огород. На нем дедушка вместе с бабушкой выращивают разные овощи. Дед Вася, как раз и взял Саньку с собой, чтобы вместе перекопать грядки и посеять разные семена.

С раннего утра принимались они за работу. Дедушка перекапывал и удобрял почву. Санька делал на грядках бороздки и проливал их водой. «Земля должна быть мягкой, как пух. Семена это любят,» - любил говорить дед.

Они посеяли семена моркови, свеклы, редиса, петрушки и укропа. Посадили томаты, огурцы, перцы, капусту, лук. «То-то будет урожай!» - радовался дед Вася.

- Дедуля, а урожай мы соберем только осенью? – поинтересовался Санька, когда они с дедом седели во дворе на лавочке.

- Нет. Зелень, огурцы, томаты, перец, лук мы будем собирать все лето. Будем из них делать витаминные салаты.

- Витаминные? Почему они так называются?

- Эти овощи летом мы едим свежими, а в них много витаминов А, В,С,Д, а если делаем из них салат, то, добавляем растительное масло с витамином Е. Вот и получается – витаминный салат.

- Здорово! Дедуля, а морковка, а капуста? – не успокаивался внук.

- Капуста созревает в разное время: ранняя – летом, поздняя – осенью. Капусту нужно обязательно кушать, так как в ней много полезных витаминов, а особенно много аскорбиновой кислоты. Морковь собирают в конце лета, но некоторые сорта созревают раньше и их едят в начале лета.

- Я люблю грызть морковку. Мама говорит, что это очень полезно для зубов. А еще, если будешь есть морковку или пить морковный сок, то вырастишь большим и сильным, - со знанием дела произнес Санька.

- Твоя мама совершенно права, - подтвердил дед. – А сейчас пойдем, н6ас ждет бабушка, она уже накрыла на стол.

Они пошли в дом. Там на столе уже дымилась вареная картошка, на тарелках лежали малосольные огурчики и хрустящая квашеная капуста, краснели томаты в собственном соку. Бабушка положила Саньке вареной картошки и посыпала ее свежей зеленью – петрушкой и укропом.

- Бабуля, а откуда ты взяла укроп и петрушку, ведь на огороде они еще не выросли? – удивился Санька.

- Я вырастила их на подоконнике, - ответила бабуля.

- Если честно, я не очень люблю укроп с петрушкой, - тихо произнес внук.

- Что ты, их надо обязательно кушать, потому что они возбуждают аппетит и улучшают пищеварение, - объяснил дед Вася.

Санька, бабушка и дедушка сидели за столом, кушали все, что приготовила бабуля и радовались, что все овощи с огорода.

И пускай они консервированные, пройдет совсем немного времени и на столе появиться свежие томаты, молодые огурчики, лук, морковка и зеленый горошек.

**День рождения**

- Совсем скоро придут гости. «Пора ставить на стол угощения», - сказала мама.

Санька побежал на кухню и стал помогать ставить на стол салаты, закуски, различные соки и хлеб. Но вот раздался долгожданный звонок.

- Ура! Это мои гости пришли! – закричал Санька и побежал открывать дверь.

На пороге стояли нарядно одетые друзья Саньки. Ребята прошли в квартиру и поздравили своего товарища с Днем рождения. Санька был счастлив! Еще бы, ведь Петя подарил ему гоночную машину с пультом управления, Игорек со своим братиком Юрой – видеокассету, о которой он мечтал, и конструктор, а соседская девочка Леночка подарила энциклопедию про самолеты. Санька поблагодарил всех за подарки и пригласил гостей за стол.

Ребята ели сначала салаты, потом суп, затем мясо с овощным гарниром. После этого в комнате погасили свет, и мама внесла очень красивый торт с шестью свечками. Санька загадал самое заветное желание и погасил свечки. Ребята кушали торт, пили чай и разговаривали.

- Вот было бы здорово кушать только торт вместо салатов и мяча! – мечтательно произнес Санька.

- Нет, Саша, - возразила мама. – Обед должен стоять из четырех блюд. Закуска и салаты подготавливают наш организм к процессу пищеварения. Суп и второе блюдо обеспечивают нас необходимым количеством питательных веществ. Соки, компоты или чай поддерживают нужное количество жидкости в нашем организме. А торт – это десерт. В нем очень много сахара, а сахар в таких количествах не всегда полезен для нас. Поэтому торты можно кушать, но понемногу и изредка.

После застолья ребята играли в разные интересные игры, а те, кто выиграл – получили разные призы. Все были довольны. День рождения удался на славу!

**Интересный разговор**

В один из жарких июльских дней Санька со своими друзьями Петей, Игорьком и Юрой играли во дворе в футбол. Игра была очень интересной! Если бы в воротах стоял Санька, то, конечно же, он не пропустил бы ни одного мяча. Но в ворота поставили Юру, младшего брата Игорька, который, иногда зазевавшись, пропускал мячи. Но все равно, матч получился замечательный!

Ребята набегались, устали и пошли к Саньке домой, чтобы попить воды. У всех пересохло во рту, мучила жажда.

- Сейчас откроем кран с холодной водой и напьемся! — мечтал Санька.

- Что ты, - возразил ему Петя. — разве ты не знаешь, что можно пить только кипяченую воду?

- А почему? — поинтересовался маленький Юра.

- В сырой воде очень много микробов. Если они попадут к тебе в организм, то ты заболеешь, - объяснил Юре старший брат Игорек.

Придя к Саше домой, ребята попили кипяченой воды и присели отдохнуть. В это время с работы пришла Сашина мама.

- Ребята, не хотите попить сок? — предложила мама.

- Нет, мы уже выпили по целому стакану воды, - дружно ответили друзья.

- А вы знаете, сколько жидкости надо человеку выпивать в день? — спросила мама.

- Нет.

- Целых два литра! Но это не только вода или соки. Во всех продуктах и блюдах есть жидкость. Но особенно много жидкости в овощах и фруктах, - разъяснила мама.

- Интересно, а без воды человек может жить? — задал вопрос Юра.

- Без воды человек может прожить всего несколько дней, а без пищи — несколько недель, - разъяснила Санькина мама.

- А я очень люблю клюквенный морс. Он утоляет жажду. А если у тебя температура, то морс снижает ее, - рассказал Петя.

- А я люблю пить соки, особенно яблочный и апельсиновый, - сказал Игорек.

- А я, например, очень-очень люблю молоко. Я могу пить его и утром, и днем, и вечером.

За разговором друзья отдохнули и снова пошли на улицу играть в волейбол. Все-таки замечательное это время года — лето!

**Волшебный шоколад**

День был ясный- ясный, а котенок Персик хмурый-хмурый. Он еще вчера потерялся и никак не мог найти дорогу домой. Персик ничего не ел со вчерашнего дня. В животе у него что-то урчало, переливалось и булькало. В это время к Персику подлетела Мудрая Сова. Еще высоко в небе она заметила, что маленький котенок как- то странно себя ведет.

- Что случилось с тобой, - спросила Сова, приземлившись на ветку старого сухого дерева.

- Тетушка Мудрая Сова, я потерялся, - жалобно промяукал котенок, — Вчера я заигрался с сухим листочком, который летел низко над землей и шуршал. Я убежал слишком далеко от моей мамы Кошки. Весь вечер и всю ночь я пытался найти дорогу домой, но ничего у меня не вышло.

- Не печалься, Котенок, - пожалела его Мудрая Сова. Я помогу тебе, Я буду лететь по небу, а ты будешь бежать по земле.

- Спасибо тебе, Сова! Но от голода у меня совсем нет сил. Как же я побегу за тобой? - захныкал Котенок.

Да, незадача! - согласилась Сова, покачав головой. Еды то поблизости нет.

Но тут она вспомнила, что у нее между перьями спрятан маленький кусочек темного шоколада. Сова протянула уставшему Котенку лакомства:

- На, съешь этот кусочек шоколада! Он поможет тебе утолить чувство голода и придаст тебе силы, что бы смог добраться до дома.

Котенок с большим удовольствием съел лакомство. Через некоторое время у него перестало урчать в животе, и котенок ощутил в себе силы бежать домой по дороге, которая укажет Мудрая Сова.

Совсем скоро Персик оказался в объятиях мамы. Он долго благодарил Сову за то, что та выручила его из беды.

- Знаешь, мама, Мудрая Сова угостила меня волшебным шоколадом. Благодаря ему я смог добраться до дома.

- Ух, ух, ух! Рассмеялась Сова. – Вовсе это не волшебный шоколад, а самый обыкновенный. Просто шоколад очень быстро усваивается организмом, утоляет чувство голода и придает силы. Если бы у меня с собой были орехи, мед или мороженое, то они помогли бы тебе так же, как шоколад.

Еще долго кружила в небе Мудрая Сова, еще долго слушала она счастливое мурлыканье Мамы Кошки и Персика.

**Поросеночек Пончик.**

Шел как-то утром поросенок Пончик через лесную опушку. Увидел он пенек, сел на него и начал зевать. Недалеко стояло раскидистое дерево с большим дуплом. В этом дупле жила Мудрая Сова. Увидела она зевающего поросенка и говорит:

- Пончик, что это ты зеваешь? Ты что, ночью не спал?

- Как не спать, спал. Да вот только плохо: всю ночь крутился, вертелся, сны плохие видел.

- Так, все ясно, - ответила сова.

- Что тебе ясно, - не понял Персик.

- А то, что наверняка вчера перед сном ты очень и даже очень плотно поужинал. Верно?

- Верно, - сознался Пончик. – Я съел много, много овощей, желудей, конфет. А еще я съел тортик, но он был совсем маленький.

- А знаешь ли ты, дорогой мой поросенок, что ужин – это последняя еда перед сном. Он должен быть легким. Организм должен ночью отдыхать. А твой желудок вместо этого переваривает пищу. Запомни, Пончик, на ужин надо есть только легкую пищу.

- А легкая – это какая? – поинтересовался поросенок.

- Это запеканки, творог, простокваша, омлет, кефир, фрукты.

- Теперь мне все понятно. Спасибо тебе, Мудрая Сова! Поросенок собрался идти дальше, но сова остановила его.

- Чуть не забыла, Пончик! Запомни еще одно правило: ужинать надо за два часа до сна. Ты запомнил?

- Да! Еще раз спасибо тебе и до свидания!

Поросенок отправился дальше в лес, раздумывая над словами совы.

**Молоко, Йогурт и Кефир.**

В молочном магазине на соседних полках стояли разные продукты: молоко, кефир, простокваша, творог, йогурт, ряженка, сметана. Люди с большим удовольствием покупали эти молочные продукты, складывали их в пакеты, приносили домой и ставили в холодильник. А в холодильник их ставили потому, что они страсть как не любили тепло и жару. Им от тёплого воздуха плохо становилось, и они скисали. А в холоде им было хорошо, даже очень хорошо.

Однажды попали в один холодильник Молоко, Кефир и Йогурт. Стоят себе в холодильнике, охлаждаются.

Вдруг Молоко зашевелилось, засуетилось и заговорило:

- Ну — ка, Кефир и Йогурт, подвиньтесь! Не годится стоять мне, Королю всех молочных продуктов, в тесноте. Мне простор нужен.

- Что это ты молоко загордилось? Объясни - ка нам! — попросил Кефир.

- А что объяснять - то! Мало того, что в мой состав входит сто разных веществ, необходимых каждому человеку, так я еще легко усваиваюсь организмом.

- Подумаешь, легко усваивается! - возразил Йогурт. — Я тоже очень легко усваиваюсь. Зато во мне живут особые бактерии, которые, попадая в организм человека, борются с возбудителями всяких заболеваний! Вот!

- Ты что, Йогурт, думаешь один такой борец с возбудителями? Я тоже очень полезный и лечебный продукт питания. Меня дети очень любят! - не успокаивался Кефир.

- А я бываю и вишневый, и черничный, и абрикосовый. Меня можно пить, а можно ложкой есть! — гордо произнес Йогурт. Долго спорили Йогурт с Кефиром. Но тут снова вмешалось

Молоко:

- Как бы там ни было, все равно, я, молоко, являюсь основой и для тебя, йогурт, и для тебя, кефир, и для ряженки, и для творога. Даже масло сливочное получается при сбивании сметаны, а сметана получается из молока.

- Да, тут уж не поспоришь! действительно ты, молоко — Король всех молочных продуктов, - сказали Йогурт и Кефир.

Выслушав все это, Молоко подобрело и сказало:

- Ладно, брат Йогурт и брат Кефир, а вы мне теперь действительно, как братья, давайте рядом стоять на одной полке. Не надо нам ссориться!

Так и стояли они рядом: Молоко, Йогурт и Кефир, пока не пришла хозяйка и не вынула их из холодильника.

**Две мышки**

Случилось это в полдень, когда все лесные звери спрятались от жары: кто в холодную норку забрался, кто в кустарнике густом схоронился. А двух мышек-подружек жара застала как раз в то время, когда они бежали через деревенский огород. Спрятались они под огуречным листом, отдышались и стали оглядываться: пить хочется, есть хочется. Смотрят, висит молодой огурчик, зеленый с пупырышками. Стали мышки его грызть. Огурчик хрустит, а мышки радуются.

- Какой замечательный огурчик! – сказала первая Мышь.

- Да, - подтвердила вторая, - наелись и жажду утолили. В огурце много жидкости.

- А я вообще все овощи люблю: и капусту, и картошку, а особенно морковку, потому что она сладкая, вкусная и полезная. Мне мама рассказывала, что если будешь есть морковь и пить морковный сок, то быстрее вырастишь и будешь сильным и здоровым.

- Я тоже люблю все овощи, - согласилась вторая Мышь. – Вот только не нравятся мне лук и чеснок. Посмотри вон на те грядки. Мой нос даже отсюда чувствует, что они там растут.

- Да, эти овощи имеют необычный запах. Но зато они очень полезные. В них содержится так много полезных, я даже сказала бы лечебных веществ. Если ты будешь каждый день по чуть-чуть есть чеснок или лук, то никогда не будешь болеть.

- А если это случится, то тебе снова помогут эти овощи. Их надо мелко порезать и подышать испарениями, которые идут от них. Через нос к тебе в организм попадут вещества, которые помогут излечиться от насморка. А если ты поешь чеснок или лук, то вредные микробы погибнут и болезнь отступит, - объяснила первая Мышка второй.

- Здорово! «Теперь я буду кушать лук и чеснок, чтобы на болеть», - сказала вторая Мышка.

Солнце уже перестало так припекать и наши подружки, отдохнувшие и довольные, отправились дальше в путь.

**Спорщицы**

Однажды стоящая на столе сахарница услышала странные звуки, доносившиеся с плиты, на которой стояли кастрюли:

- Пьих -пых! — говорила одна кастрюля.

- Пых-пых-пых, - отвечала ей другая.

Сахарница прислушалась. И вот что она услышала:

- Я самая вкусная и полезная каша, - пропыхтела гречневая каша.

- Нет, нет! Самая вкусная и полезная я, - возражала ей овсяная каша.

- Меня можно варить на воде и на молоке. А если добавить сахар, то я стану еще вкуснее, - не успокаивалась гречневая.

- Подумаешь, - отвечала овсяная каша. — Зато если в меня добавить не только сахар, но и варенье или изюм, то я стану еще более полезной и вкусной!

- Зато я наиболее полезная каша, - не успокаивалась гречка. — Во мне больше всего полезных веществ, нужных для здоровья каждого человека.

- Во мне тоже есть полезные вещества и много витаминов, которые помогают детям расти здоровыми и сильными, - отвечала овсяная каша.

- А если в меня добавить сливочное масло, то я становлюсь во много раз вкуснее!

- Ну и что! Я тоже становлюсь от масла вкуснее. Зато у меня два имени: Овсяная и Геркулесовая, - хвасталась Овсянка.

Этот спор продолжался бы еще долго, если бы не вмешался Чайник — всей посуды начальник.

- Я так скажу, - произнес Чайник, - любая каша — это полезная еда, которая поможет стать человеку здоровым и сильным. В кашах много витаминов и разных веществ, которые необходимы всем людям, а особенно детям. Если в кашу добавить ягоды, варенье, изюм или орешки, то она станет еще вкуснее и полезнее. На свете существует много разных каш: рисовая, перловая...

- Манная и кукурузная, - подхватила Сахарница.

- Верно, верно! Все они являются полезными продуктами, - сказал Чайник.

Каши успокоились и перестали спорить. Вскоре пришла хозяйка и выключила под кастрюлями огонь.

**Кошка в гостях у Свиньи**

Однажды пригласила Свинья свою соседку Кошку на обед. Накрыла она стол, красивую скатерть постелила, еды всякой поставила: тут и мороженое, тут и пирожное, и конфеты всякие: «Марсы» со «Сникерсами», чипсы и газировка «Кока-кола». Сидит Свинья за столом, Кошку поджидает.

Пришла Кошка, поздоровалась, посмотрела на стол и говорит:

- Дорогая Свинья! Ты собираешься все это кушать?

- Да, хрю-хрю. А что? – не поняла Свинья.

- Как что? – удивилась Кошка. – Ведь это вредные для организма продукты. Если ты будешь их кушать, то у тебя будет болеть живот. Мало того, у тебя разболятся зубы и тебе их придется лечить. Может быть даже их придется вырывать. А еще твое тело может покрыться прыщами. Такое очень часто случается у тех, кто много и часто ест конфеты.

- А что же делать? – спросила испуганная Свинья. – Мы останемся голодными, а эти продукты испортятся. Я не хочу их выбрасывать.

- Не переживай, Свинья! Эти продукты убери в холодильник. Там они могут долго храниться. Ты будешь их кушать лишь иногда и по чуть-чуть. А сейчас я принесу тебе то, что можно и нужно кушать.

Кошка побежала к себе домой и через некоторое время вернулась с корзиной. Из нее выложила для Свиньи морковь, капусту, свеклу, яблоки, груши, а для себя молоко, сметану и творог.

- Вот, Свинья, угощайся!

Свинья съела овощи с большим удовольствием.

- Спасибо тебе, Кошка! Очень вкусно, а самое главное полезно! Я теперь всегда буду выбирать для себя самые полезные продукты. А конфеты, мороженое и пирожное буду кушать лишь иногда.

А вы, дети, какие еще полезные продукты знаете?

**Лимончик**

За горами, за лесами, далеко-далеко от наших мест есть фруктовый город. В нем живут только фрукты: сочные яблоки и груши, нежные бархатистые персики и абрикосы, ярко-желтые бананы и лимоны, круглые апельсины, грейпфрукты, мандарины. Все фрукты дружат между собой, помогают друг другу. Но иногда случаются неприятности.

Однажды маленький Лимончик шел по улице и напевал веселую песенку.

У него было прекрасное настроение. Было раннее летнее утро, щебетали птички, на небе сияло яркое теплое солнышко. Вдруг навстречу Лимончику выкатились два приятеля – Мандарин и Апельсин.

- Ха-ха-ха! – засмеялись они. – Посмотри, кто идет! Кислый Лимончик, бр-р-р! Невкусный! Некрасивый!

Услышав это, Лимончик очень расстроился. Он расплакался и побежал к маме.

- Не обижайся на них, сынок, - сказала мама. – Они не правы. Ты у меня очень красивый. Желтенький, похож на солнышко. Сочный, очень полезный. В тебе много витаминов. А то, что ты кислый – не беда! Если лимонную дольку посыпать сахаром, она становится кисло-сладкой.

Лимончик немного успокоился. Настроение у него улучшилось.

- Ты должен простить Апельсинчика и Мандаринчика, - посоветовала мама, - ведь они твои родственники. Все мы относимся к одной семье – семье цитрусовых. Все мы сочные, вкусные и очень полезные. В нас много витаминов и других веществ, необходимых для здоровья. Нам нельзя ссориться!

Лимончик, выслушав свою маму, побежал на улицу. Он встретил Апельсинчика и Мандаринчика и объяснил им, почему им нельзя ссориться. После этого друзья побежали играть в футбол и больше никогда не ссорились.

**Маша и фруктовый сад**

Жила-была девочка Маша. Каждое утро она приходила в свой фруктовый сад. В нем росли разные деревья и кустарники. Яблоки, вишни, сливы, черноплодная рябина, облепиха, шиповник, крыжовник, красная и черная смородина встречали маленькую хозяйку шелестом листьев. Маша ухаживала за садом, поливала и удобряла деревья и кустарники. Ей нравилось гулять в саду. В жаркие летние дни в нем было светло и прохладно.

Однажды Маша заболела. У нее поднялась температура, горло покраснело и стало больно глотать. Забеспокоились деревья и кустарники, наклонили к земле свои ветви, задумались, как помочь Машеньке. Подул тут ветерок и нашептал им, что спасти Машу может напиток из шиповника. Он поможет снизить температуру. Плоды черной и красной смородины тоже уменьшат температуру тела и обогатят организм витаминами. А еще ветерок прошептал о пользе малинового варенья, вкусного и душистого. Если выпить чай с малиновым, то уменьшатся боли в горле. И, конечно же, необходимо сварить разные компоты: яблочно-вишневый, яблочно-грушевый, сливовый. Они утолят жажду, которая часто мучает больных и улучшат аппетит. Обрадовались деревья, что смогут помочь Маше. Распрямили они свои ветви, зашелестели листочками. Поняла Машина мама, что хотят сказать ей деревья и кустарники. Напоила она дочку чаем с малиновым вареньем, настоем шиповника. Покушала девочка ягоды красной и черной смородины, выпила полезного компота.

На следующий день Маша почувствовала себя намного лучше. Она вышла в свой любимый фруктовый сад и поблагодарила деревья и кустарники за помощь. Долго шелестел зеленой листвой сад, радуясь быстрому выздоровлению девочки.

**Государство Пряностей**

В некотором царстве под названием Государство Пряностей жил- был царь. Звали его Лавр. Его жена, царевна Гвоздика, ласково называла царя «Лавровый листочек».

- Я царь, я главный среди пряностей, - говорил перед своими подчиненными Лавр. — Из моих листьев делают венки и водружают их на головы победителей спортивных состязаний, поэтам и героям.

- Конечно, конечно, дорогой Лавровый листочек, - соглашалась с мужем Гвоздика, - но я ценю тебя не только за это, но еще и за то, что если твои листочки добавляют в разные блюда, то они обретают необычный запах и вкус.

После этих слов Лавр с гордостью вскидывал голову и обводил взглядом своих преданных слуг: Мяту, Тмин, Хрен и Ваниль.

- Ах, если бы ты знала, как мне нравится твой запах, дорогая Гвоздика! мечтательно произносил Лавр. Выделяемые тобой эфирные масла имеют не только приятный запах, но и специальные

свойства.

- А что это за свойства? поинтересовался старик Тмин.

- О’ Еще моя бабушка рассказывала, - продолжила Гвоздика, - что в стародавние времена люди носили на шее бусы из гвоздики, клали ее в рот и жевали при посещении больных. Считалось, что выполняя все это, человек не заразиться.

Все подданные после этих слов преклонили головы, в знак уважения, перед своей королевой.

- А помнишь, Гвоздика, - добавил Лавр, - как-то на наше Государство Пряностей напали муравьи. Мы разложили твои бутоны, и гвоздичный запах смог спугнуть надоедливых муравьев, и они отступили.

Однажды в Государство Пряностей приехала в гости Соль. Лавр позвал во дворец всех жителей, чтобы познакомить Соль с разными пряностями.

- Дорогие подданные! Прошу любить и жаловать -. Соль!

Наиважнейшая вкусовая добавка! Без соли человек не может жить. В год для нормального питания одному взрослому человеку необходимо семь килограммов соли.

- Не может быть! не сдержался Хрен. Это просто потрясающе!

- А сейчас, многоуважаемая Соль, разрешите Вас познакомить с жителями моего государства: Тмин дикорастущее растение. Его плоды используют при засолке овощей, их добавляют в супы, соусы

и хлеб, - с гордостью произнес Лавр.

- А еще, я возбуждаю аппетит и улучшаю пищеварение, - скромно добавил старик Тмин.

Он поклонился и отошел в сторону.

- Прошу любить и жаловать — Хрен, во всей своей красе. Хрен никогда не отличался особой скромностью и принялся сам себя расхваливать:

- Посмотрите на меня: у меня есть и вершки, и корешки. Мои листья незаменимы при засолке огурцов и томатов. А блюда из моего корня — самая острая приправа к мясным, рыбным и овощным блюдам. Я — самый-самый полезный, так как во мне много витаминов С и В.

- Вовсе и не самый-самый, - возразил старик Тмин. — Не стыдно тебе. Хрен, самого себя расхваливать? Стоишь тут весь белый и не краснеешь!

- От чего же, если в меня добавляют свеклу, то я становлюсь даже очень красным.

- Ну, с Хреном мне все понятно, - сказала Соль. А что это за нежная красавица стоит в стороне

- О-о! Это неотразимая Ваниль, - с нескрываемой гордостью заявил Лавр. Ваниль подошла к гостье.

- Какой замечательный запах! -- произнесла Соль, втягивая аромат.

- Вы еще не пробовали ее на вкус, - отозвалась Гвоздика.

Нашу Ваниль используют для ароматизации печенья, бисквитов, зефира и многих других кондитерских изделий.

- Если разрешите, я добавлю, - скромно произнесла красавица Ваниль.

- Конечно, конечно! — разрешил Лавр.

- Меня применяют еще и в процессе приготовления лекарств, для придания им приятного вкуса и запаха. Ваниль раскланялась и ушла на прежнее место.

- Что-то я не вижу нашу Мяту — спросил царь.

- Я здесь! Извините, что опоздала. Я заваривала свои листья для получения мятного чая, чтобы те, кто сильно беспокоятся, выпив моего чая, успокоились, а те, кто страдает бессонницей, отведав этого напитка, заснули крепким сном.

- Это очень хорошее качество! — согласилась Соль.

- А еще Мята придает пище освежающий вкус и приятный аромат, - добавила Гвоздика.

- Какие полезные жители живут в вашем Государстве! с восторгом произнесла Соль. -. Я обязательно расскажу всем своим друзьям о пряностях, которые придают продуктам и блюдам своеобразный вкус и полезные свойства. После этого был пир на весь пряный мир.

**В ожидании гостей**

Санька с нетерпением ждал этот день. Сегодня у него День рождения. Ему исполняется шесть лет и к нему придут друзья: Петя, Игорек с младшим братом Юрой и соседская девочка Леночка. Ребята принесут разные подарки. «Интересно, что подарят друзья? Может быть машину или самолет, а может быть интересную книгу?» - мечтал Санька. Его раздумья прервала мама:

- Сынок, помогай мне накрывать на стол!

Мама достала белоснежную скатерть, фарфоровые тарелки с золотой каемкой, хрустальные стаканы и другую красивую посуду.

- Мама, а зачем ты взяла эту посуду? Может быть поставим посуду, которой мы пользуемся каждый день? – спросил Санька.

- Нет, сынок. Когда ты ждешь гостей к праздничному обеду, стол надо накрыть красивой скатертью и поставить по числу гостей приборы: тарелки, вилки, ложки, ножи, бокалы для напитков. Посуда, конечно, должна быть красивой. Гостям будет приятно сидеть за таким столом, - пояснила мама.

Санька стал с удовольствием помогать маме накрывать на стол.

«А ты знаешь, сынок», - сказала мама, - раньше во дворцах московских государей тарелки, вилки и ложки подавали только почетным гостям, сами же хозяева брали руками заранее нарезанное кушанье. Но великий русский царь Петр решил навести порядок – обучить русских дворян хорошим манерам. Он повелел изучать книгу, в которой рассказывалось о том, как надо вести себя в обществе и как правильно вести себя за столом. С того времени еду перестали брать руками, а стали использовать вилки, ножи и ложки.

- Как интересно! – воскликнул Санька. – Я обязательно об этом расскажу ребятам.

Мама и сын расставили всю посуду. В довершении, мама умело скрутила из салфеток конусы и поставила их на пустые тарелки.

Стол получился замечательным!