**Конспект беседы «Витамины и полезные продукты»**

**Цель: п**ознакомить с понятием «витамины»; рассказать о пользе витаминов, их значении для здоровья человека.

**Задачи:**

-учить детей различать витаминосодержащие продукты;

- объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе

и значении витаминов для здоровья человека;

- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда

должна быть не только вкусной, но и полезной;

- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;

- воспитать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Ход беседы:**

Стук в дверь, входит Незнайка.

**Незнайка**: Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел все только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси-колу. Но, к сожалению, мне становится все хуже и хуже. Ребята помогите мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть.

**Воспитатель**: Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке. Скажите, что вы любите есть больше всего? (Ответы детей). Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»? (Ответы детей).

Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются «витамины»? Витамины – это такие вещества, которые помогают людям быть крепкими и здоровыми. И растения, и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек этого делать не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей. Очень много витаминах содержится во фруктах и овощах, а так же в других продуктах питания, которыми питаются люди. И если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеет, теряет аппетит и плохо растёт . А что вы знаете о витаминах? (Ответы детей)

- Да, витамины оказывают различное влияние на здоровья человека. Витаминов много, но самые главные из них витамины А, В, С, Д., Например, витамин А очень важен для зрения. Витамин способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все - таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.

- Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (Ответы детей).

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, слышишь Незнайка, особенно в больших количествах очень вредны для здоровья. И витамины в этих продуктах не живут. Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пишу, чтобы

быть крепкими, здоровыми и быстро расти.

Витамин А:

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин В:

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Витамин Д:

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный - надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней - лучше жить!

Витамин С:

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Воспитатель:** Я открою вам секрет, чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины, как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. (Воспитатель обращает внимание детей на плакат «Где живут витамины?)

Давайте посмотрим в каких продуктах содержаться витамины А, В, С, Д. Витамин А содержится в продуктах питания: дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей, помидор, красный сладкий перец.

Витамин В - рис, изюм, фасоль, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах — баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин С - черная смородина, шиповник, апельсины, лимон, лук, петрушка, яблоко, кислая капуста.

Витамин Д - рыбный жир, свежая зелень, печень трески, говяжья печень, сливочное масло. Солнышко в своих лучах посылает нам витамин «Д».

Витамин «А»  
Расскажу вам не тая как полезен я друзья  
Я в морковке, в винограде, в масле, в перце и салате.  
Съешь меня- и подрастешь, будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую: лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую или пьет арбузный сок!

Витамин «В»  
Рыба, хлеб, яйцо и сыр, банан, курица, кефир,  
Дрожжи, курага, орехи- вот для вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я, много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку, съесть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Витамин «С»

Землянику ты сорвешь- в ягодке меня найдешь

Я в смородине, капусте, в яблоке живу и в луке,

Я в фасоли и картошке, в помидоре и горошке!

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он

Витамин «D»  
Я - полезный витамин, вам, друзья необходим!

Кто морскую рыбу есть, тот силен как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь, силачом тогда ты будешь»

Есть в сметане и в яйце, в масле, сыре, молоке!

 Для чего нужны витамины.

Витамин А очень важен для зрения и роста. (свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, тыква, перец, виноград.)

Витамин В способствует хорошей работе сердца (рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.)

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими (рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло)

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится (черная смородина, шиповник, апельсины, яблоки, лимоны, лук, петрушка.)

**Воспитатель**: Предлагаю вам поиграть! (Дидактическая игра «Полезно- вредно»). Незнайке подарим иллюстрации с полезными продуктами питания, а то, что вредно для здоровья спрячем в корзину. Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду? (Ответы детей).

Физкультминутка

Игра «Это правда или нет», если «Да» прыгаем, если «Нет» - приседаем.  
Каша – вкусная еда  
Это нам полезно? (Да)  
Лук зеленый иногда  
Нам полезен дети? (Да)  
Щи – отличная еда  
Это нам полезно? (Да)  
Мухоморный суп всегда –  
Это нам полезно? (Нет)  
Фрукты – просто красота!  
Это нам полезно? (Да)  
Грязных ягод иногда  
Съесть полезно, детки? (Нет)  
Овощей растет гряда.  
Овощи полезны? (Да)  
Сок, компотик иногда  
Нам полезны, дети? (Да)  
Съесть мешок большой конфет  
Это вредно, дети? (Да)  
Лишь полезная еда  
На столе у нас всегда!  
А раз полезная еда –  
Будем мы здоровы? (Да)  
Чтоб с микробами не знаться  
Надо дети закаляться (да)  
Никогда чтоб не хворать  
Надо целый день проспать (нет)  
Если хочешь сильным быть  
Со спортом надобно дружить (да)  
Чтоб зимою не болеть  
На улице надо петь (нет)  
От гриппа и ангины нас спасают витамины (да)

**Воспитатель**: Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезны, а какие вредные, в наших продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д. Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть. Правда, Незнайка? **Незнайка:** Конечно, спасибо вам. Чтобы здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться!

**Воспитатель:**

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? Дети (хором): Да!

**Незнайка:** Спасибо, вам ребята я сегодня узнал много интересного и полезного для своего здоровья!

**Памятка для родителей "Витамины в жизни ребёнка"**

Витамины – важные, необходимые для жизни человека вещества. Они активизируют участие во всех процессах, происходящих в организме человека, способствуют полноценному усвоению пищи, своевременному и правильному росту, повышению общего тонуса, невосприимчивости детского организма к простудным заболеваниям. Отсутствие или недостаточное количество витаминов (особенно длительное «витаминное голодание») может вызвать серьезные последствия. Так, недостаток витамина. А, который необходим для правильного роста, сохранения зрения, нормального состояния кожи и слизистых оболочек, вызывает отсутствие аппетита, снижение веса. Значительно понижается сопротивляемость организма влиянию окружающей среды и инфекционным заболеваниям. Не менее важен витамин С – аскорбиновая кислота. Витамин С активно участвует в обмене веществ, повышает устойчивость организма к различным заболеваниям, предотвращает развитие рахита. Ребенок, получающий недостаточное количество витамина С, быстро утомляется. Он раздражителен, плохо спит, капризничает. Значительное место среди витаминов занимает, так называемый, противорахитный витамин Д. Его применяют в основном как средство предупреждения и лечения рахита на всех его стадиях. Недостаток в организме витамина Д приводит сначала к появлению первых признаков рахита, хотя и незначительных, потом ко все более нарастающему нарушению нормального состояния нервной системы, деформации отдельных частей скелета, а затем и мышечной ткани. При ярко выраженных формах рахита дети теряют аппетит, худеют. Весьма значительна роль и витамина Р, наличие которого способствует наилучшему усвоению организмом витамина С. Витамин Р оказывает благотворное действие на сердечно -сосудистую систему. Необходимы ребенку и витамины группы В (В1, В2, В6, В12 и др.). Они оказывают влияние на состояние нервной системы, способствуют нормальному росту, кроветворению и другим важным процессам.

Консультация для родителей:

«О правильном питании и пользе витаминов»

Один из основных принципов правильного питания – максимально разнооб-

разный повседневный пищевой рацион, включающий все основные группы продук-

тов (рыба, мясо, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрук-

ты, сахар и кондитерские изделия, хлеб, крупы и др.), обеспечивающий ребенка все-

ми необходимыми пищевыми веществами. В понятие «правильное питание» входит

культура приема пищи и формирование общих культурно-гигиенических навыков.

О чем рассказать ребенку

– Чтобы расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Расскажи, какие у

тебя есть любимые блюда. Попробуй объяснить, в чем разница между «вкусным» и

«полезным». Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты

полезные и очень полезные. В продуктах содержатся очень важные для здоровья ве-

щества, которые называют витаминами. В полезных продуктах – овощах, фруктах –

больше всего витаминов. Очень полезен черный хлеб, он богат разными витаминами.

Витаминов очень много, но главные из них – это витамины А, В, С, Д.

Витамин А очень важен для зрения, он содержится в моркови.

Витамин В помогает хорошо работать главному нашему органу – сердцу. Его много в

овощах, молоке.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподвержен-

ным простудам. Его много в киви, шиповнике

Витамин Д укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жи-

ре.

Вопросы:

– Что ты больше всего любишь есть на завтрак?

– Объясни, как ты понимаешь выражение «здоровое питание».

– Какие витамины ты знаешь? Для чего они нужны?

– Назови продукты, полезные для здоровья. Расскажи, какие витамины содержатся в

этих продуктах.

– Назови пять полезных для здоровья продуктов питания.

Стихи, загадки

Никогда не унываю, и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Помни истину простую —лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам, и не только поутрам.

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Игра «Витамины»

Подготовьте овощи и фрукты (картинки с их изображением): груша, тыква, ябло-

ко, морковь, лимон, помидоры, огурцы, свекла, репка, зеленый лук, капуста, виног-

рад, вишня, черешня, клубника, красная смородина, брусника, сливы, картофель, аб-

рикосы. Поставьте перед ребенком 4 тарелки, а под ними разложите карточки с

буквами А, В, С, Д. Предложите ребенку разложить овощи и фрукты в соответствии с

витаминами, которые в них содержатся. Игру сопровождайте рассказами о пользе,

вкусовых качествах продуктов.

Игра «Составляем меню»

Предложите ребенку вместе с вами составить меню на обед: салат, первое и второе

блюдо, десерт. Расскажите о продуктах, которые потребуются для приготовления та-

кого обеда. Предложите ребенку вспомнить и назвать витамины, которые содержатся

в этих продуктах.

**Дидактические речевые игры по теме «Продукты питания».**

**Цели**: формировать знания детей о продуктах, о том, какие продукты входят в состав готовых блюд, развивать познавательный интерес к окружающему миру. Упражнять детей в классификации, сравнении, обобщении. Развивать коммуникативные способности, связную речь.

1. **Дидактическая игра: «Отгадай загадку».**

Цели: уточнить представления детей о продуктах; учить отгадывать описательные загадки о продуктах.

Правила игры: Узнать продукт по описанию.

Ход игры: В игре участвует подгруппа детей. Можно проводить игру индивидуально. Картинки раздаются играющим по одной, ведущий описывает каждую картинку, не называя её. Рассказывая о картинке, ведущий использует алгоритм, указывая на цвет, форму предмета, размер, вкус. Играющие должны угадать по описанию предмет, и тот, у кого находится картинка, поднимает ее.

1. **Дидактическая игра: «Что лишнее?».**

Цели: упражнять детей в группировке предметов методом исключения, в умении сопоставлять, выделяя черты схожести и различия предметов.

Правила игры: Переворачивать выбранное изображение по очереди; в конце игры, кто правильно найдёт "лишнюю" карточку с предметом, получает фишку.

Ход игры: Детям предлагают по очереди переворачивать картинку, назвать изображение.

Дается задание: найти изображение, которое не подходит к остальным и объяснить, почему.

1. **Дидактическая игра: «Готовим сырники (рассольник, борщ, омлет) ».**

Цели: Дать детям знания о том, какие продукты входят в состав готовых блюд. Активизировать словарный запас. Тренировать память и внимание. Развивать умение договариваться и работать в парах.

Правила игры: Правильно отбирать картинки с продуктами питания и закрывать ими клетки на больших картах.

Ход игры: Педагог предлагает детям выбрать пару и договориться, какое блюдо они будут готовить (сырники, рассольник, борщ, омлет). Педагог выслушивает предложения детей, а затем читает названия продуктов, которые входят в состав того или другого блюда. Маленькие карточки выложены на столе. По сигналу воспитателя, дети начинают искать маленькие карточки и закрывать ими клетки. В конце игры педагог проверяет, правильно ли выполнено задание.

Вариант игры: Лото. Ведущий показывает поочерёдно карточки с продуктами питания. Если ребёнок считает, что этот продукт необходим ему для приготовления блюда, берёт карточку себе. В конце игры педагог и дети проверяют, правильно ли выполнено задание.

1. **Дидактическая игра: «Разложи продукты на полках в магазине».**

Цели: Закреплять знания детей о том, что разные продукты продаются в различных отделах продовольственного магазина.

Правила игры: Соотносить продукты питания, изображённые на маленьких карточках, с картинками отделов магазина на отдельных карточках.

Ход игры: Ведущий выкладывает карточки с названиями отделов магазина, а играющие выбирают продукты питания, которые продаются в этом отделе. Выигрывает тот ребёнок, который подобрал и выложил карточки правильно.

**5. Игра «Магазин»**

Дети берут на себя роли продавцов и покупателей. Покупатели приобретают продукты, правильно их называя, продавцы отдают товар, при этом ведётся диалог с употреблением слов: **«**Здравствуйте! Возьмите, пожалуйста. Дайте мне, пожалуйста….

**6. Игра "Будь внимательным"**

Дети должны хлопнуть в ладоши, когда услышат названия продуктов. (Ложка, мяч, рыба, хлеб, игрушка, шкаф, стол, колбаса, молоко…)

**7. «Составь предложение по картинкам».**

Составление предложений по опорным картинкам.

Варианты: Мама режет колбасу (хлеб, батон, мясо, сыр, сосиску, картошку).

Папа купил ..........

Мальчик (девочка) кушает ...........

Бабушка готовит кашу, суп, котлеты и т.д.

**8. Игра "Назови кашу"**

Ребёнку предлагаются изображения кастрюль, на которых наклеены образцы круп (гречка, манка, овсянка, перловка, рис, пшено).

**9. "Угадай и ответь".**

Детям предлагаются мешочки с сыпучими продуктами (горох, вермишель, фасоль, кофе). Задание: узнать продукт и ответить на вопрос, что из него можно приготовить.

**10. Игра с мячом "Раз, два, три, не зевай, блюдо называй"**

Запеканка из творога какая? (пюре из картофеля, салат из свёклы, котлеты из курицы, оладьи из печени, суп из грибов, гуляш из мяса и т.д.)

**11. Игра "Разложи продукты"**

Детям предлагается разложить игрушки-продукты на тарелки разного цвета (молочные продукты - на белую тарелку, мясные - на красную и т.д.).

**12. Игра-физминутка "Повар"** (проводится в кругу).

Будем в повара играть.

Никому нельзя зевать,

Если повар будешь ты,

Что готовишь, назови.

На голову ребёнка надевается колпак, ему показывают картинку. Ребёнок должен назвать блюдо. Пример: Я готовлю свекольный салат, картофельное пюре и т.д.

**13. Игра "Волшебный кубик"**

Дети по очереди бросают кубик. В зависимости от выпавшего количества и показанной педагогом картинки дети составляют предложение (Мама купила в магазине пять котлет, три пирога, четыре сосиски).

**14. "Исправь Незнайкины ошибки"**

Картошка бабушка пюре приготовила.

Шоколад съел мороженое Ваня.

Мясо продают в магазине фарш.

Кабачок принёс папа икра.

Яблоко испекла пирог бабушка.

Суп сварил дедушка вермишель.

**15. Расскажи о продукте.**

Название. Из чего сделан? Как попал на стол? В каком отделе магазина продаётся? Где его можно хранить? что из него можно приготовить?

**16. Игра "Варят, жарят и пекут"**

Дети соединяют картинки линиями на магнитной доске с изображениями кастрюли, сковороды, составляют предложение. Например: суп варят в кастрюле.

Вариант: Игра с мячом. Пироги - , кашу - , котлеты, рыбу - , картошку - , компот - , блины, яичницу, оладьи, курицу, булочки и т.д.

И наоборот (что варят? жарят? пекут? пьют? едят?)

**17. Игра "Какое варенье?"** (пособие – изображения банок, на которые прикрепляются картинки на магнитах с изображением фруктов и ягод). Дети составляют предложения, например: Я приготовил варенье из малины – малиновое.

**18. Игра "Жадина"** (дети отвечают на вопросы чей, чья, чьё, чьи по картинкам). Можно проводить игру с мячом.

**19. "Составь предложение"** (по предметным картинкам). По количеству прямоугольников надо придумать прилагательные. Пример: Мальчик ест вкусный, горячий картофельный суп.

**20. "Запомни и продолжи"** (наращивание предложений по картинкам). Мама купила курицу. Мама купила курицу и хлеб. Мама купила курицу, хлеб и макароны. Мама купила курицу, хлеб, макароны и рыбу.

**21. "Где хранятся продукты"** (соль – в солонке, перец - , конфеты - , сухари, масло, хлеб).

**22. «Скажи правильно»** (слова даны в начальной форме им. падежа)

Маша жарить на котлеты сковорода. – Маша жарит котлеты на сковороде.

**23. «Угости друга»** (усвоение категории творительного падежа).

Дети по образцу составляют предложения: «Я угощу друга …. конфетой, кашей, супом» и т.д.

**Стихи и загадки о продуктах питания**

|  |  |
| --- | --- |
| В летнем солнечном саду  Зреют фрукты на виду.  Только нужно не лениться,  Отгадать их потрудиться.  Далеко на юге где – то  Он растет зимой и летом.  Удивит собою нас  Толстокожий … (ананас).  Близнецы на тонкой ветке,  Все лозы родные детки.  Гостю каждый в доме рад.  Это сладкий … (виноград).  Вот стручок – огромный дом,  Поселились братцы в нем.  Каждый братец – скоморох,  А стручок этот - … (горох).  Что за скрип, что за хруст?  Это что еще за куст?  Как же быть без хруста,  Если я … (капуста)  Про меня рассказ не длинный  Кто не знает витамины?  Пей всегда морковный сок  Будешь строен и высок (Морковь)  Ягодка нежная  Прячется в валежнике,  Сине-черная сладкая,  Смотрит украдкою.  Рви да знай —  Руки не замарай! (Черника)  Эти ягоды, все знают,  Нам лекарство заменяют.  Если вы больны ангиной,  Пейте на ночь чай с…(Малиной)  Что за кустарник ароматный?  Ягод вкус его приятный —  Висят, как черный виноград,  И каждый пробовать их рад!  Давно у вас в саду растет,  Свой дом не бросит, не уйдет,  Теперь его там родина.  Как куст зовут? (Смородина)  Желтый цитрусовый плод  В странах солнечных растет.  Но на вкус – кислейший он,  А зовут его … (лимон).  С виду он как рыжий мяч,  Только вот не мчится вскачь.  В нем полезный витамин –  Это спелый … (апельсин).  Все о ней боксеры знают,  С ней удар свой развивают.  Хоть она и неуклюжа,  Но на фрукт похожа … (груша).  Под землей живет семья:  Папа, мама, деток тьма.  Лишь копни ее немножко –  Вмиг появится … (картошка).  Наш лиловый господин  Среди овощей один.  Он французский граф де Жан,  А по-русски - … (баклажан).  Кто разлегся среди грядки,  Кто играть не любит в прятки?  Вот Емеля – простачок,  Белобокий …  (кабачок).  Я - приправа в каждом блюде  И всегда полечен людям угадали?  Я - наш друг  Я - простой зелёный (лук.)  Он круглый и красный,  Как глаз светофора.  Среди овощей нет сочней …(помидора)  Ягодку сорвать легко —  Ведь растет невысоко.  Под листочки загляни-ка —  Там созрела…(земляника)  Эту ягодку найдете  Не в саду, а на болоте.  Круглая, как пуговка,  Красненькая…(Клюковка)  На колючей тонкой ветке  В полосатых майках детки.  Куст с шипами — не шиповник,  Как зовется он? (Крыжовник)  Повернулась к грядке боком,  Налилась вся красным соком.  Ей сестрица земляника.  Что за ягодка? (Клубника) |  |

Чтоб здоровым, сильным быть

Нужно с витаминами дружить

Надо овощи любить

Все без исключения

В этом нет сомнения.

Тот, кто много ест морковки

Станет сильным, крепким, ловким

А кто любит, дети, лук –

Вырастает быстро вдруг

Кто капусту очень любит

Тот всегда здоровым будет,

**"Компот"**

Сливы цветные,

Абрикосы наливные.

Яблоки душистые,

Груши золотистые,

Кто не пьет компот, тот слабеньким растет.

**"Борщ"**

Борщ – это свекла, морковка, лучок

Картофель, капуста, петрушки пучок.

Овощи сварились, в борщок превратились.

Секрет витаминов хранит красный борщ

Кто съест все до капли

Обретет волшебную мощь.

**"Щи"**

Стал слабым, больным и худым?

Съешь тарелку щей,

Зарядись энергией овощей!

**"Огурец"**

С грядки удалец

Прыгнул огурец.

Свеженький, зеленый

Крепкий, закаленный.

Ты ребятам нужен

На обед и ужин.

**"Сырники"**

Мы круглые лепешечки

Слепили нас из творога.

Мы на печке полежали

И друг друга не узнали.

Были белые,

Стали загорелые.

Аппетитные, полезные,

Румяные, целебные.

**"Чай"**

Горячий вкусный чай

Разгонит скуку и печаль.

Выпьешь чай с малиной,

Выпьешь чай с вареньем,

Будешь целый день ты

С чудесным настроеньем!

**"Чай - Здоровье"**

Ромашка и календула

Лечебные цветы

На солнышке росли

К нам в чашку пришли.

Чай - Здоровье выпивай

И добавки наливай.

**"Волшебные каши"**

На кухне, на полочке

Жили крупы в мешочке.

Манная, овсяная,

Пшенная, перловая,

Гречневая, ячменная.

По названию похожи

Только разные на вкус.

Дети кашу не любили,

Со слезами говорили: -

«Не хотим мы кашу,

Кашу – малашу».

*«Что же делать?»* - говорила

Повар – тетя Света.

Кушать надо кашу

Чтобы стать сильнее.

А без каши, дети,

Станете вы, бледными

И поднять не сможете

Даже вы конфету.