

Сказка

Детц
ц

правильное
питание

Автор: М. Катаржанова

2021.

Летом третьеклассница
Маша Швачкова
Первой в жизни раз
Бредку пропала,
Потом на улице гуляла,
Петрушку в парке рвала.
Мут мимо неё сосед Артём,
С магазина сразу в дом,
Чипсы кушал по дороге,
Газаровкой заливал,
А желудок извивал.



Мама с ними заговорила,
На скамейку усадила,
Заговорила, что болит,
Почему он так сердит.
- Папа с мамой на работе,
Кто поможет мне?
Мой живот горит в огне,
- Это он так хочет ел по
С курицей, это не еда,
Не полезет, а вредна.



Сок морковный маме потаскает
И прожест баль,
Если правильно питаться,
Не страшна никакая хворь.

Лучшие продукты -
Овощи и фрукты,
Земель очень уж полезная -
Вот хорошая еда,
Знает каждый без труда.
На дворе давно обед,
Ел ты кашку или нет?
Или только чирсы
Мы сегодня съели?
И желудок заболит.



Правильное питание,
Достоинно нашего внимания.
Суп с овощами, гарнир,
Котлетка рыбная,
Сырник и кефир.
Утром завтрак,
Днем обед, полдник,
ужин и нет бед.
Свежий сок из фруктов,
Или компот из сухофруктов.
Мамы у Мамы не болит,
За питанием следит,



Подружился с ней Артём,
 Пьющим морковный сок,
 Яблоки и абрикосы
 Стал он есть вместо конфет,
 Не пропускал он завтрак,
 Ужин и обед
 И со своим желудком
 Избежал он бед.
 Таблетки ему уже не грозят
 Все за питанием следит.

