Вот и полдник подошел,
Сели дети все за стол.
Чтобы не было беды,
Вспомним правила еды:
Наши ноги не стучат,
Наши язычки молчат.
За обедом не сори,
Насорил — так убери.


На моей тарелочке
Рыженькая белочка,
Чтоб она была видна,
Все съедаю я до дна.
Пей, дружок, томатный сок,
Будешь строен и высок.
«Не хочу есть манную кашу!» —
Кричала девочка Маша.
«Правильно» — думала каша,
Хорошая девочка Маша».


Посадим на ложку
Капустку, картошку — и спрячем!
Попробуй найди!
Не видно на ложке
Капустки, картошки.
И нет на тарелке — гляди!

Сначала он в поле большом
колосится,
Потом в амбаре крестьянском
хранится.
Затем он в пекарне печется
И мягким, душистым на стол
подается.

А у нас есть ложки
Волшебные немножко.
Вот — тарелка, вот — еда.
Не осталось и следа.

Глубоко и мелко,
Корабли в тарелке,
Вот кораблик плывет,
Заплывает прямо в рот.

Бери ложку, бери хлеб,
И скорее за обед.

Час обеда подошел,
Сели деточки за стол.