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.