Рассказ о нашей семье.

У нас очень дружная семья:

Мама, папа, брат и я.

А ещё есть дедушка Серёжа,

Дядя Паша и кошка Муся,

Бабушка Лена и бабушка Люся.

С детства мы привыкли правильно питаться,

Ведь, чтобы быть здоровым,

Не надо соблазняться:

На «Колу » и чипсы, хот – доги, лимонад,

А жить без болячек каждый рад!

И бабушки, и мама, и брат мой, и я

Ездим на дачу,

Ведь кормит нас – земля!

Ранней весною бежим скорее в сад

Кустики клубники скорее окопать.

Надо обязательно посеять поскорей

Редис, укроп, петрушку, салат, лук, сельдерей.

Посадим непременно картофель, огурцы,

Перец с помидорами, тыкву, кабачки.

Свеклу и морковку я тоже посажу,

А, если много вырастет,

Вас я угощу.

Овощи полезны – в них есть витамины,

Которые таблетками никак незаменимы.

Люблю бывать в деревне летнею порой,

Там так чудесно дышится – воздух какой!

Встану на рассвете, выйду на крыльцо

Наслаждаюсь пением молодых птенцов.

Жалко, что коровы нет у нас и рядом,

Парным молочком насладиться рад бы!

Молочные продукты нам необходимы,

Поэтому за ними идём в магазин мы.

А овощи и фрукты сидят у нас на грядках,

Так они не вырастут –

Требуют порядка:

Поливки, прополки, рыхления, уборки.

С радостью срываю первую клубничку,

Поделюсь я ею с бабушкой моею.

- Вырастай, клубничка, красная и сладкая!

Ягода полезная в ротики полезла к нам.

И первую морковку, свеклу, огурец

Принесу к обеду –

Буду молодец!

Наварит мама супа, салат нарежем мы,

Второе приготовим

И сядем за столы.

Мама очень любит делать заготовки,

(Здесь не обойтись без бабушкиной сноровки).

А мы с Серёжей кушаем их без остановки.

И бабушке, и маме всегда мы помогаем

Поскорей управиться с нашим урожаем.

Немного о себе сейчас мы написали,

О правильном питании чуть- чуть лишь рассказали.

О правилах питания написано много-

А многие люди не следуют им строго.

Об этой программе узнали мы из сада,

Алёша – сын рассказывал, что кушать надо.

И старшего, Сергея, в «Солнышке» нашем

Учили постепенно

Не забывать о кашах.

Прислушайся к советам людей чужих и близких:

Больше ешь мяса – меньше сосисок.

Помни о рыбе и морской капусте,

Кушай понемногу,

И не будет грусти.

Будут крепки зубы и весь скелет,

Проживёшь тогда ты до ста лет.

Маленьким и взрослым полезно есть кашу

В ней много углеводов и витаминов также.

А чтоб не надоела, добавим в нашу кашу

Горстку изюма и ягодок наших.

Не забывай о хлебе – сила в нём огромная,

Ведь каждый колосочек солнцем околдован.

И чтобы быть здоровым, сильным, умным, смелым –

Правильно питайся – вот в чём дело!

 

 