RYMOWANKI O JEDZENIU
WIERSZE
ZAGADKI
BAJKI i BAŚNIE

Przedszkolankowo.pl

Wstęp

Zapraszamy do ćwiczeń, które uświadomią dzieciom, jak ważne jest to, czym raczymy nasz żołądek.

Przekonać malucha, że marchewka jest lepsza niż cukierek, a jabłko lepsze niż lizak nie będzie może łatwo, ale kto powiedział, że wychowywanie dzieci jest łatwe? Bardzo ważne, byśmy kształtowali nawyki żywieniowe u dziecka od najwcześniejszych lat, bo przecież od tego zależy ich przyszła kondycja i zdrowie.

Aby dzieci przyswoiły sobie podstawowe zasady zdrowego odżywiania, warto stosować różne formy aktywności – bajki, kolorowanki, ćwiczenia i łamigłówki. Pomocne mogą się także okazać wierszyki, które prezentujemy w tym zbiorze.

RYMOWANKI O JEDZENIU

Na zdrówko

Na zdrówko dobra to rada
- dużo owoców zajadaj!
W owocach są witaminki
- są to zdrowia okruszynki.

Pamiętaj łakomczuszku

Pamiętaj dziś łakomczuszku
o malutkim swoim brzuszku,
bo lubi czasem ten brzuszek
zjeść także trochę jabłuszek.

Warzywa jedz od dziś

Chcesz być zwinny jak wiewiórka?
Chcesz być szybki jak zajączek?
Chcesz być silny tak jak miś?
Więc warzywa jedz od dziś!

Mniam mniam

Mniam mniam mniam owoce
zjadam,
bo za nimi wprost przepadam.
Już śliweczki i jabłuszka
lecą wprost do mego brzuszka.

Kto chce

Kto chce małym być siłaczem,
zjada wszystko i nie płacze!
Kto się długo bawić chce
- ten śniadanie pięknie zje.
Kto chce posiąść siłę lwa,
ten obiadek je raz dwa.
A kto zje też podwieczorek
ten wspaniały ma humorek.

Jeśli wszystko zjesz

Mały misiu dużo je
chce być silny - to się wie.
Mały lisek dużo je
chce być sprytny - to się wie.
Mała małpka dużo je
chce być zwinna - to się wie.
A ty - jeśli wszystko zjesz
- będziesz tym, kim tylko chcesz!

Suróweczka

Do ziemniaków suróweczka
to jest pomysł doskonały,
bo dodaje moc zdróweczka
oraz uśmiech na dzień cały.

Kotlecik

Ten, kto mięska nie chce jeść,
będzie słaby no i cześć.
Dziś kotlecik chętnie zjem
Bo jest zdrowy – ja to wiem!

Zupka jarzynowa

Por, marchewka i pietruszka
już wskoczyły do garnuszka.
Jeszcze seler i ziemniaczki
i fasolka i buraczki.
Szybko zupka jest gotowa
- jarzynowa, bardzo zdrowa!

Dzielny przedszkolaczek

Każdy dzielny przedszkolaczek
żegna mamę i nie płacze.
Potem - tak jak każdy zuch
z talerzyka je za dwóch.
Z dziećmi ładnie się pobawi
i porządek tu zostawi.

WIERSZE

Zdrowy przedszkolaczek – Danuta Sasyn

Żeby zdrowym być jak ryba,
trzeba jeść kasze, owoce, warzywa,
Nie czekoladki i landrynki, ale owocowe i warzywne witaminki.
Żeby zdrowym być, trzeba też o czystość dbać,
codziennie się myć i ubranka swoje prać.
Po co mają krążyć plotki, że czyściejsze od nas kotki? Z
drowy, czysty przedszkolaczek lubi biegać, chętnie skacze,
Wie to każdy zuch, że dla zdrowia potrzebny jest ruch.

Witaminki

Wy nie wiecie, a ja wiem, co dzień witaminy jem.
I w owocach i w warzywach,
Każda się w nich sprytnie skrywa.
Choć to taka odrobinka, ta malutka witaminka.
Zdrowia naszego zawsze pilnuje i naszym wzrostem dobrze kieruje,
bo gdy witaminy ochoczo jemy, zdrowo i pięknie rośniemy.

Smaczne owoce

Smaczne są śliwki, jabłuszka, wędrują z buzi do brzuszka.
Smaczne są i bardzo zdrowe, gruszeczki, jabłuszka surowe.
Ładna buzia nie jest blada, gdy owoców dużo zjada.
I Marysia i Stefanek, każdy buzię ma rumianą,
Smaczne są gruszki, jabłuszka, wędrują z buzi do brzuszka.
Jedzą: Krzysio, Staś i Witek, ale tylko te umyte.

Mleko

Kto chce być ładny, silny i zdrowy, musi pić co dzień mleko od krowy.
W mleku tym niejedna witaminka, dba o to by dziarska była twoja minka.
Ten biały płyn wapń chętnie gości, i stara się by dobrze rosły kości.
Zawarte są w nim i inne minerały, które wpływają na rozwój nasz cały.
Kefir, jogurt, serek, od nich rośnie zdrowych ząbków szereg.
Kto chce mieć siłę i zdrowie, musi pić mleko – każdy to wie.

Zdrowie – I Salach

Wszystkie dzieci chcą być zdrowe wiosną,
latem czy jesienią i dlatego o tej porze witaminy sobie cenią.
Tomek zjada liść sałaty, jabłko chrupie mała Ania,
a rzodkiewki i ogórki na surówkę potnie Hania.
Grześ surówkę palcem trąca wcale miska go nie nęci.
Zjadaj Grzesiu, będziesz zdrowy, trzeba tylko trochę chęci.
Zjedz surówkę to urośniesz - ale Grzesio robi miny i nie wierzy,
ze w tej misce siedzą same witaminy

„Dla każdego coś zdrowego" – S. Karaszewski

Jeśli chcesz się żywić zdrowo,
jadaj zawsze kolorowo!
Jedz owoce i jarzyny,
to najlepsze witaminy!
Jedz razowce z grubym ziarnem,
zdrowe jest pieczywo czarne!
Na kanapkę, prócz wędliny,
połóż listek zieleniny!
I kapusta, i sałata,
w witaminy jest bogata!
Oprócz klusek i kotleta
niech się z jarzyn składa dieta!
Mleko, jogurt, ser, maślanka –
to jest twoja wyliczanka!
Chude mięso, drób i ryba
to najlepsze białko chyba!
Sok warzywny, owocowy,
kolorowy jest i zdrowy!
Sosy lepsze są niż tłuszcze,
niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!

Zostaw smalec, dolej olej ,
niech na olej będzie kolej!
Dobra także jest oliwa,
bo dla zdrowia sprawiedliwa!

M. Walczak – „Kolorowe kanapki"

Zrobię dzisiaj sam kanapki
Smaczne, kolorowe.
Podam mamie na śniadanie, potem tacie zrobię.
Już na kromce serek leży
I rzodkiewka słodka,
Jeszcze szynki dwa plasterki,
Dam też pomidorka.
Takie pyszne te kanapki!
Że aż cieknie ślinka.
Każda zdrowa, kolorowa.
Cieszy się rodzinka.

.K. Sąsiadek „Kanapka"

Najpierw chleb pokroję,
Masłem posmaruję.
Na to ser położę,
Pomidora też dołożę.
I posolę, i popieprzę,
Żeby wszystko było lepsze.
Już nie powiem ani słowa,
Bo kanapka jest gotowa.

„Możecie spytać..." Ireny Landau

Możecie spytać kogo zechcecie,
bo przecież nie jest to nowina,
że jest najzdrowsza i najsmaczniejsza
zwyczajna witamina.
Witamina A, witamina B, witamina C, a także PP!
Teraz, skoro to już wiemy, witaminy wszyscy jemy.
Pyszne jabłka i cytryny,
borówieczki i maliny,
marchew, seler, nać pietruszki
i jagody oraz gruszki,
szpinak, smaczne pomidory,

groch, kapustę oraz pory,
kartofelki, zupę z dyni.
Jednym słowem – WITAMINY!

„Doktor zdrówko i Wesoła Witaminka"

Spójrzcie, spójrzcie ktoś przybywa,
Doktor Zdrówko się nazywa!
- Witam wszystkie grzeczne dzieci
czas nam dzisiaj zdrowo zleci,
ja o zdrowie wasze dbam,
ale nie zupełnie sam.
- Radosna niech będzie już każda minka,
bo oto przed wami Wesoła Witaminka!
- Wesoła Witaminka, to właśnie ja,
kto je owoce, na pewno mnie zna,
bo spotkać mnie można w jabłku, w bananie,
dojrzałe pomarańcze – to moje mieszkanie,
gruszki, ananasy, truskawki, brzoskwinki –
w nich mieszkają także Wesołe Witaminki.
Jesteśmy Wam potrzebne, byście byli zdrowi,
a teraz głos oddaję Panu Doktorowi.
- W owocach witamin kryje się wiele,
więc codziennie jedzcie owoce przyjaciele!
A jeśli jeszcze nie wiesz kolego,
zaraz powiem Ci dlaczego:
by mieć siłę się uczyć, bawić i figlować,
by nie kaszleć, nie kichać, nigdy nie chorować,
by mieć zdrowe brzuszki, by głowa nie bolała
o to Wesoła Witaminka będzie zawsze dbała,
By zdrowiem tryskały wasze buzie
pamiętajcie też o czereśniach i o arbuzie,
by mieć dobry słuch, by mieć dobry wzrok,
owoce należy jeść przez cały rok!
więc wiesz już Ty i wiem to ja
owoce jeść trzeba każdego dnia!
Więc kiedy jeść będziecie jabłka, lub brzoskwinki,
uśmiechnijcie się szeroko do Wesołej Witaminki,
a teraz owoce powiedzą słowo:
jedzcie nas dzieci, by rosnąć zdrowo!
Czy jeść owoce dzieci będziecie?
Czy mi to teraz obiecujecie?

ZAGADKI

Latem w ogrodzie
wyrósł zielony,
a zimą w słoiku
leży kiszony.
(ogórek)

Skórka fioletowa,
a miąższ pod nią złoty,
smakuje wybornie,
wszyscy wiedzą o tym.
(śliwka)

Każdy z was odgadnie
łatwo tę zagadkę,
ma bielutki korzeń
i zieloną natkę.
(pietruszka)

Dobra gotowana i dobra surowa,
choć nie pomarańcza,
jest pomarańczowa.
Kiedy za zielony
pochwycisz warkoczyk
i pociągniesz mocno,
wnet z ziemi wyskoczy.
(marchewka)

Jakie warzywo,
chociaż niewielkie,
wyciśnie z oczu
słoną kropelkę?
(cebula)

Skórka pomarańczowa
do obrania gotowa.
(pomarańcza)

Skórka jak aksamit,
miąższ soczysty wielce.
Gdy ugryziesz trochę,
zaraz zechcesz więcej.
(brzoskwinia)

Czerwone, pyzate,
smakowite latem.
A na długą zimę
będą koncentratem.
(pomidory)

Zwykle bywa w sklepie,
w kostkach sprzedawane.
Będzie nim pieczywo
w mig posmarowane.
(masło)

Chrupiąca i złota,
piecze się lub smaży.
Najchętniej ją jemy,
przy nadmorskiej plaży.
(ryba smażona)

Zimne, słodkie i pachnące,
jemy latem w dni gorące.
(lody)

Włoskie czy laskowe,
smaczne są i zdrowe.
(orzechy)

Kura je zniosła, mama przyniosła,
ugotowała i dzieciom podała.
(jajko)

BAJKI i BAŚNIE

Baśń ,,O księżniczce Alince i rycerzu Witaminku''

Księżniczka Alinka jadła tylko słodycze. Pewnego dnia ciężko zachorowała. Król ogłosił, że ten kto uzdrowi księżniczkę otrzyma pół królestwa i jej rękę. Nikt nie potrafił uzdrowić Alinki. Pewnego dnia zjawił się rycerz Witaminek, który przywiózł lekarstwa. Nazywały się: witamina A,B,C,D. Były zaczarowane, ponieważ gołym okiem nikt ich nie dostrzegał. Były ukryte. Witamina A w mleku, serze, maśle, marchewce; witamina B w drożdżach, szynce, pomidorach, ziemniakach, mleku; witamina C ukryła się w cytrynie, malinach, papryce; witamina D w żółtku, wątróbce, śmietanie, maśle. Rycerz Witaminek przez 7 dni dawał księżniczce do jedzenia te wszystkie rzeczy, w których były witaminy. Gdy księżniczka wyzdrowiała nigdy już nie jadła samych słodyczy.

Bajka dla Niejadków – czyli każdy sposób jest dobry, aby zachęcić do jedzenia zdrowych rzeczy

Dawno, dawno temu, daleko, daleko stąd żyli sobie król i królowa, którzy mądrze i sprawiedliwie rządzili swoim królestwem. Niestety wszyscy ich poddani, a także oni sami z roku na rok byli coraz smutniejsi i mieli mało siły.

Dorośli nie mieli siły do pracy, a dzieci nie miały ochoty na zabawę. Królestwo stawało się coraz bardziej szare i ponure. Król codziennie zastanawiał się, co może być przyczyną tego, że wszyscy są jacyś słabi i smutni. Zwoływał wszystkich medyków i mędrców z całego królestwa, ale nawet oni nie mieli siły, żeby się zastanawiać nad przyczyną takiej sytuacji. Aż wreszcie mądry król wpadł na pomysł, że wyśle poza granice swego królestwa delegację, która poszuka lekarstwa na ich chorobę. Trudno było znaleźć ochotników na daleką wyprawę, ponieważ nikt nie miał siły ani ochoty na to, żeby wybierać się gdziekolwiek. Wreszcie zgłosił się pewien młodzieniec imieniem Kacper i oświadczył królowi, że chętnie wyruszy w poszukiwaniu leku na złe samopoczucie mieszkańców. Kacper otrzymał od króla wóz zaprzężony w parę koni oraz worek pieniędzy i czym prędzej wyruszył na wyprawę. Po 2 dniach wędrówki dotarł do sąsiedniego królestwa. Był bardzo zmęczony i głodny, więc zatrzymał się w pierwszej napotkanej karczmie. Kiedy podszedł do niego właściciel i zapytał o to, co życzy sobie do jedzenia, młodzieniec nie miał nawet siły aby zamówić potrawę. Więc

karczmarz powiedział:

- Wiem czego Ci potrzeba młodzieńcze na takie zmęczenie….

Po chwili przyszedł z wielkim talerzem warzyw i postawił go przed Kacprem. Do tego była szklanka świeżego mleka. Kacper ze zdziwienia wytrzeszczył oczy.

- A cóż to takiego mości Panie Karczmarzu? Jak żyję czegoś takiego nie widziałem. Jakie piękne i kolorowe, ale czy na pewno nadaje się do jedzenia?

Teraz to Karczmarz bardzo się zdziwił i zapytał:

- Czy naprawdę nigdy w życiu nie widziałeś warzyw?

Kacper potwierdził. Faktycznie widział warzywa po raz pierwszy w życiu. Z wielkim przejęciem chwycił w dłonie dojrzałego pomidora i spytał:

- A jak to się je?

Karczmarz nie mógł się powstrzymać od śmiechu, ale odpowiedział:

- Wystarczy ugryźć…

Kacper zatopił zęby w soczystym pomidorze… po raz pierwszy w życiu jadł coś tak pysznego. Z wielką ciekawością kolejno próbował smaku: ogórka, papryki, rzodkiewki a nawet cebuli.

Karczmarz podziwiał wielki apetyt Kacpra aż w końcu nie wytrzymał i zapytał:

- Czym w takim razie żywicie się w twojej krainie skoro nigdy w życiu nie jadłeś warzyw?

I wtedy Kacper opowiedział, że w krainie, z której pochodził ludzie żywią się wyłącznie mięsem, pieczywem i słodyczami i nie znają takich rzeczy jak warzywa.

- To owoców też nie jecie? Zapytał zadziwiony karczmarz.

- Nieeee, a co to takiego?

- Chodź za mną chłopcze – powiedział karczmarz i zaprowadził Kacpra do małego sadu, znajdującego się za karczmą.

Kacper kosztował kolejno soczystych jabłek, gruszek i winogron. Czuł jak wstępują w niego jakieś niesamowite siły, ale nie bardzo wiedział dlaczego.

Po tym wszystkim opowiedział karczmarzowi o celu swojej podróży czyli o zdobyciu lekarstwa dla mieszkańców królestwa. Karczmarz uśmiechnął się tylko i powiedział.

- Myślę, że właśnie znalazłeś lekarstwo. Ludzie z twojego królestwa nie jadają warzyw i owoców, które zawierają mnóstwo cennych witamin i dlatego nie mają na nic siły. Zawiozę Cię jutro rano na targ, gdzie kupisz wszystkie te rzeczy, a także nasiona i sadzonki abyście mogli sami uprawiać warzywa i owoce a zobaczysz, że wszyscy szybko powrócą do sił. I tak też zrobili. Skoro świt wsiedli do wozu i pojechali na targ, gdzie miły karczmarz pomógł Kacprowi wybrać najdorodniejsze

okazy, a także zakupić nasiona i sadzonki. Z wyładowanym po brzegi wozem Kacper ruszył w drogę do swojej ojczyzny.

- I życzę wam dużo zdrowia - krzyknął na pożegnanie karczmarz.

Rzeczywiście ludzie z kraju Kacpra zaczęli jeść warzywa i owoce i bardzo szybko odzyskali siły i radość życia. Mądry król podzielił wśród poddanych nasiona i sadzonki, a oni chętnie zajęli się hodowaniem warzyw i pielęgnowaniem drzew owocowych. Dzielnego Kacpra król pasował na rycerza herbu Witamina i odtąd wszyscy żyli zdrowo i szczęśliwie.