

Очень часто дети не хотят и не любят кушать —
прочитайте вместе для них вот такие
замечательные стихи для поднятия настроения и
аппетита!

Затрап, обед, полдник и ужин с потешками да стихами



Моем руки перед едой

Кран, откройся!
Нос, умойся!
Глаз, купайся!
Грязь, сдавайся!



Ладушки, ладушки,
С мылом моем лапушки.
Чистые ладошки,
Вот вам хлеб и ложки!



Знаем, знаем - да-да-да!
В кране прячется вода!
Выходи, водица!
Мы пришли умыться!
Лейся понемножку
Прямо на ладошку!
Будет мыло пениться
И грязь куда-то денется!





Завтрак

Каша вкусная дымится,
Леша кашу есть садится,
Очень каша хороша,
Ели кашу неспеша.
Ложка за ложкой,
Ели понемножку.



Каша манная варилась:
Всё пыхла, пузырилась.
Из кастрюльки убежала,
На тарелочки попала.
Мы её поймаем ложкой,
И попробуем немножко.
Ай да каша! Как вкусна!
Всю съедим её до дна!

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

Кушай кашку, девочка,
Девочка-припевочка,
Кушай кашку, подрастай,
Всем на радость вырастай!



Обед

Час обеда подошел,
Сели деточки за стол.
Бери ложку, бери хлеб,
И скорее за обед.
С аппетитом мы едим,
Большими вырасти хотим.



Тили-час, тили-час, вот обед у нас сейчас,
Скушаем за маму ложку, скушаем за папу ложку,
За собачку и за кошку, воробей стучит в окошко,
Дайте ложечку и мне... Вот и кончился обед.



Глубоко – не мелко,
Корабли в тарелках.
Луку головка,
Красная морковка,
Петрушка, картошка,
Крупки немножко.
Вот кораблик плывет,
Заплывает прямо в рот!

На того, кто ест опрятно
И смотреть всегда приятно,
Мы едим всегда красиво,
После скажем все «Спасибо»



Полдник



Вот и полдник подошел,
Сели дети все за стол.
Чтобы не было беды,
Вспомним правила еды:
Наши ноги не стучат,
Наши язычки молчат.

Пошел котик на торжок,
Купил котик пирожок.
Пошел котик на улочку,
Купил котик булочку.
Самому ли съесть,
Или Ване съесть?
Я и сам укушу,
Да и Ване снесу.



Творог-творог-творожок,
Ням-ням-ням — как вкусно!
Творог-творог-творожок,
Белый, как капуста!
В ротик -ам! — и творожок
Как снежинка тает;
Творог-творог — наш дружок!
Зубки укрепляет.

ЗАПЕКАНКИ



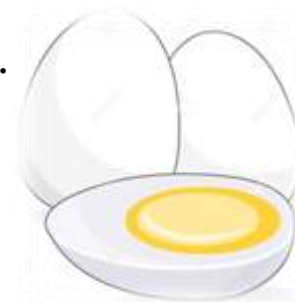
Ужин

В огороде шум-шум-шум,
Зайка-зайка: хрум-хрум-хрум,
Прыг-прыг-прыг по пням, по пням,
Съел морковку — ням-ням-ням!



Куры-куры: «Ко-ко-ко!
Мы снесли яички;
Ку-ку-кушайте, ко-ко,
Детки-невелички!»

На моей тарелочке
Рыженькая белочка.
Чтоб она была видна
Нужно скушать всё до дна.



Пришёл кисель
На лавочке присел,
На лавочке присел,
Поесть (имя) велел.



Стихи

Если хочешь быть здоровым,
Не хандрить и не болеть,
Все проблемы эти в жизни,
Можно с честью одолеть!
Вкусной, правильной едою,
Что энергию несет,
Она дарит нам здоровье,
Силу, бодрость придает!
Так давайте впредь ребята,
С такой пищей дружить,
И тогда проблемы в жизни,
Будет проще пережить!
(Игорь Загоруй)



Мишка

- Послушай, мишка,
Не кушай лишка!
Живот разболится -
У кого будешь лечиться?
- Чтобы мне здоровым быть,
Надо овощи любить.
Свёкла, репка, лук, морковь -
Моя первая любовь.



О здоровье

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.



Не ешьте сладкого!

Громко стонет бегемотик:
«Ой-ой-ой! Болит животик!
Зря я не послушал маму -
Съел конфет два килограмма!»



Веселый ужин

Ты моя большая ложка -
Поиграй со мной немножко.
Залезай ко мне в роток,
Дай котлетки мне кусок.

Раз - взмахнула ложка смело.
Два - мы примемся за дело.
Три - кусочек прожужим,
В миску супчика нальем.

Ну-ка, ручка, не зевай-ка,
В ложку супчик наливай-ка,
В ротик супчик попадет
И в животик упадет.

А потом и на печенье
Вы намажьте мне варенье.
В чашке плещется компот,
Под столом играет кот.

Анна Вишневская



Про девочку, которая плохо кушала

Юля плохо кушает,
Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!
- Не хочу, мамулечка!
- Съешь с колбаской бутерброд!

Прикрывает Юля рот.

- Супик?
- Нет...
- Котлетку?
- Нет... –

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?
- Ничего, мамулечка!
- Сделай, внученька, глоточек,
Проглоти ещё кусочек!
- Пожалей нас, Юлечка!
- Не могу, бабулечка!

Мама с бабушкой в слезах –
Таёт Юля на глазах!

Появился детский врач –
Глеб Сергеевич Пугач,
Смотрит строго и сердито:

- Нет у Юли аппетита?
- Только вижу, что она,
Безусловно не больна!
- А тебе скажу, девица:
Все едят –
И зверь и птица,
От зайчат и до котят
Все на свете есть хотят.



С хрустом Конь жуёт овёс.
Кость грызёт дворовый Пёс.
Воробьи зерно клюют,
Там, где только достают,
Утром завтракает Слон –
Обожает фрукты он.
Бурый Мишка лижет мёд.
В норке ужинает Крот.
Обезьянка ест банан.
Ищет жёлуди Кабан.
Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр и сало
Любит Мышь...
Попрощался с Юлей врач –
Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
– Накорми меня, мамуля!
(С. Михалков)



Чемпион

Я знаком с одним атлетом:
Мастер спорта по котлетам,
Лучший в блюдах из картошки,
Рекордсмен в поднятье ложки,
Победитель всех возможных
Первенств по еде пирожных
И надежда сборной нашей
В многоборье с манной кашей!

Илья Плохих

Чтобы вырасти большим

Как же вырасти большим?
Это очень просто!
Кушай кашу по утрам
Для большого роста.



Творог кушай, молочко,
Мясо ешь и рыбку.
Зубки будут крепкие
Красивою улыбка.

Про яичко не забудь
И сырка немножко.
На обед ты мамин суп
Ешь большою ложкой.



И салат из овощей.
Это очень вкусно
И полезно для детей:
Есть салат капустный.

Кушай фрукты на десерт.
Яблочки и сливы.
Вырастешь тогда большим,
Сильным и красивым!
Анна Вишневская



Как подружиться с Аппетитом

Доченька загадочно маме говорит:
- У меня в животике кто-то там урчит.
- Не волнуйся, милая, это - АППЕТИТ.
На голодных девочек он всегда ворчит!

- Что же делать, мамочка, как же теперь быть?
- Просто сладкой булочкой надо накормить,
Тепленьким чаёчком можно напоить,
Как моторчик смазанный будет он бурлить!

И не будет больше он на тебя ворчать,
А довольный, радостный станет он молчать.
Если с Аппетитом хочешь ты дружить,
Надо просто вовремя его покормить.

- А чем кормят, мамочка, этот Аппетит?
- Всем, что в холодильнике у меня лежит!
Ирина Сеньчукова



Вкуснотищ-щ-ща

Сковородку не унять -
На плите стоит опять.
Громко хвалится с утра:
- До ч-ч-чего же я щ-щ-щедр!
Вот поджароч-ч-чка для щ-щ-щей.
Из ч-ч-чудесных овощ-щ-щей.
Вот вам соч-ч-чный ч-ч-чебурек.
Ты доволен, ч-ч-человек?!

Елена Степанова

Домовята и каша

За столом кричит Дуняша:
- «Не хочу! Не буду кашу!»
Мама с папой: «Что с тобой?»
Деда с бабой: «Ой-ёй-ёй!»
Тётя с дядей: «Съешь, Дуняш!»
Домовята: «Завтрак наш!»
Но воротит нос Дуняша:
«Надоела эта каша!»
Мама с папой: «Нагоняй!»
Деда с бабой: «Ай-яй-яй!»
Тётя с дядей: «Стыд и срам!»
Домовята: «Ням-ням-ням!»
Удивляется Дуняша:
«А куда пропала каша?»
Мама с папой: «Кто же мог?»
Деда с бабой: «Ох-ох-ох!»
Тётя с дядей: «Глянь, глазища!»
Домовята: «Вкуснотища!»
Стала умницей Дуняша:
«По утрам варите кашу!»
Мама с папой: «Чудеса!»
Деда с бабой: «Ах, краса!»
Тётя с дядей: «Молодец!»
Домовята: «Наконец!»
Ух, как ест, вот это дело!
Ложкой вправо, ложкой влево;
Проучили, будет знать!
Быстро в щёлку под кровать».
(К. Авдеенко)



Сеньор Обжор

Заглянул ко мне однажды
Вечерком сеньор Обжор.
Подошёл к столу он важно
И затеял разговор:

- Почему не видно плюшек?
Где бифштексы и шашлык?
Отодвинул чашку сухек:
- Я к такому не привык!

И в глаза глядит сурово:
- Подавай скорей еду!
Я, не вымолвив ни слова,
К холодильнику иду,

Достаю паштет, котлеты,
Два бифштекса, холодец,
Шоколадные конфеты...
- Вот теперь ты - молодец!

Будем вместе угощаться, -
Говорит сеньор Обжор...
Не могу я отдышаться
От обжорства до сих пор.

Галина Ильина



Помощник

Мама ставила пирог,
Я, конечно, ей помог:
В тесто бросил горсть корицы,
Вылил баночку горчицы.
Я пирог испёк на славу!..
А вот есть его не мог.

Роман Сэф



Песня домовёнка Кузьки

Если внутрь кладут творог,
Получается пирог.
Если ж поверху кладут,
То ватрушкою зовут.
Так и эдак хорошо!
Так и эдак вкусно!

В. Берестов



Бутерброд

Чудак математик
В Германии жил.
Он хлеб с колбасою
Случайно сложил.
Затем результат
Положил себе в рот.
Вот так человек
Изобрел Бутерброд.
Генрих Сагир



Пенки

Молоко
На беду
Дали в детском саду.
И в стакане
У всех на виду-
Вверху
И внизу,
И у стенки
Заплавали
Страшные
Пенки...

Дайте мне мою цедилку!
Дайте мне мою поилку!
А не то-
Я не буду гулять,
Я не буду играть,
Здесь останусь сидеть
И на пенки глядеть.
И всё пере-
И переживать...

Э. Мошковская



Маша и каша

— Не буду я есть эту кашу!
- Кричала за ужином Маша.
" И правильно, — думала каша, -
Хорошая девочка Маша!"



Обед с макаронами

Макароны понарошке назывались «макарошки».
Макароны-макарошки раскатились по дорожке.
Собралась большая рать макарошки собирать
Мышка, Кошка, пёс Тимошка, мушка Нюшка,
Жук Чернушка и какая-то лягушка.

Да, но Мышке, да, но Кошке,
Да, но глупому Тимошке, мушке Нюшке
И Чернушке (Так же как чужой лягушке)

Макарошки не нужны, макарошки им смешны
И на вкус, и на слух, и на ощупь, и на нюх!

Кошка любит только сало.

Мышка ест довольно мало.

Пёс Тимошка любит суп.

Мушкин вкус довольно груб.

Утром, днём и ввечеру жук Чернушка ест кору.

— Ну, а чем, — спросила Мушка, —

Чем питается лягушка?

А лягушка ей в ответ:

— Приходите на обед!

И ушла к себе в болото,

За собой закрыв ворота.



А иногда из носа
Торчит, как знак вопроса.
Пузатый чайник знаменит
В любое время года,
Особенно когда стоит
Неважная погода.

Тогда варенье или мёд
В два счёта мама достаёт
И две большие плюшки
Для маленькой пирушки!
Я улыбаюсь до ушей,
А чайник мой грохочет,
Хохочет, словно муравей
До слёз его щекочет!

Пых-пых, горячий вкусный чай
Разгонит скуку и печаль.
Он- с мёдом, он-с вареньем,
С чудесным настроеньем!
И пляшет чайник на столе,
Пируя вместе с нами,
А я пою в его тепле
про чайник песню маме:

«Пузатый чайник знаменит
В любое время года,
Особенно когда стоит
Неважная погода.
Пых-пых, горячий вкусный чай
Разгонит скуку и печаль.
Он- с мёдом, он-с вареньем,
С чудесным настроеньем!

Ю.Мориц



Шоколадный поезд

Очень вкусный и нарядный
Мчался поезд шоколадный.
Вдоль вагонов
Надпись шла-
ШОКОЛАДНАЯ СТРЕЛА.
Все вагоны в нём
Подряд
Были чистый шоколад,
А вагонные скамейки
Были раковые шейки.
Мчался, словно ветер он,
Но, к несчастью,
Вёз сладён.
Эти страшные сладёны
Облизали
Все вагоны,
А потом не утерпели
Паровоз с трубою съели
И конечно, полпути
Им пришлось пешком идти.
Роман Сэф



Бублики

Купили два бублика
Маленькой Ирочке
У каждого бублика
Было по дырочке
Два бублика Ирочка съест с молоком
А дырочки пусть полежат на потом.
С. Коган



Рецепт манной каши

Вскипятите молоко,
Соли, сахару добавьте,
Размешайте все легко,
Манкой медленно заправьте,
Интенсивно помешав,
Остудите, но не слишком,
И слюнявчик повязав,
Кашку можно дать детишкам.
Игорь Коньков

Сахар

Белый сахар-рафинад,
Крепкий сахар-рафинад
Хвастался:
— Я очень твердый,
— Я алмазу—
Друг и брат.

Но однажды вечером
Встретился он
С кипятком.
И растаял
Твердый сахар
В жидком чае с молоком.
Роман Сеф

Почему исчез обед?

- Повар, повар,
Где обед?
— у меня обеда нет!
Был обед, да от него
Не осталось ничего!
Помню, было на обед
сто одиннадцать котлет,
Сто одиннадцать пирожных-
Заварных и всевозможных.
И компота три ведра
Было сварено с утра.
В том котле была картошка,
А в другом - была окрошка,
А в кастрюле был творог.
Я попробовал немножко,
А потом - ещё немножко,
А потом - ещё чуток,
А потом - ещё чуточек,
А потом - ещё кусочек,
А потом - ещё отведал,
После сел да пообедал,
Поглядел — обеда нет!
Сам не знаю, где обед!
В. Орлов



Рецепт манной каши

Вскипятите молоко,
Соли, сахару добавьте,
Размешайте все легко,
Манкой медленно заправьте,
Интенсивно помешав,
Остудите, но не слишком,
И слюнявчик повязав,
Кашку можно дать детишкам.
Игорь Коньков



Винегрет и борщ

Торопился на обед Винегрет...
Так старался, так спешил,
Что в кастрюлю угодил:
В кипяток свалился —
Винегрет сварился!



Вот большая ложка-
Попробуйте немножко
Винегрет варёный,
Сметаной охлаждённый...
Вкусно?
То-то же!



Тим Собакин

Я вареники люблю

Я вареники леплю,
Я вареники люблю,
С творогом люблю, с клубникой,
С мясом, с вишнями, с черникой,
С ежевикой и морошкой,
Но сильнее всего – С картошкой!

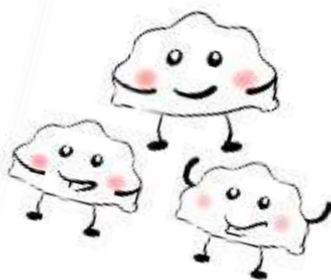
Ох, вареники с картошкой
В кипятке плывут бочком,
Вкусно машут гребешками,
Пахнут жареным лучком!



Из кастрюли приоткрытой
Царь вареников со свитой
Запыхтел: «Моя царица,
Тут боится развариться!
Я готов и беспокоюсь
– Где подливка или соус?»

Залезай в кастрюлю ложкой,
Там вареники с картошкой,
Золотые, налитые,
Раскудряво завитые!

Мы как выудим оттуда,
Как положим их на блюдо
– Целый город, целый свет
К нам примчится на обед:



– Не у вас ли, не у вас ли
В золотистом луке, в масле
Царь-вареник белолицый
Размурлыкался с царицей?

-Ну, конечно! Налетайте
На вареники с картошкой,
В соус луковый макайте
Все вареники с картошкой!



Я вареники леплю-
Всех на свете накормлю!
Налетайте с вилкой, с ложкой
На вареники с картошкой!
Ю. Мориц

Картошка

Нет слов удивительней в мире,
Чем эти - картошка в мундире.
Воображаю: картошка в перчатках!
Мундир ослепительным золотом заткан!
При шпаге, при шпорах,
В парадных сапожках обходит войска
Полководец Картошка.
Глазки – его глАзки,
Кругла голова,
На кованной каске султаном ботва.

Н. Кордо



Значит, так...

На плите обед доваривается,
Тётя с нами договаривается:
-Значит, так: промыть лапшу
Я вас, дети, попрошу.
Покрошите в суп картошку
И – варите понемножку.
Эту рыбу дайте киске.
Всыпьте сахару в компот
И, пожалуйста, очистки
Бросьте в мусоропровод.
А из супа выньте кости
И в собачью миску бросьте.
Ну, ребятки, я пошла...



-Вот и я! Ну, как дела?
Мы докладываем тёте
О проделанной работе?
-Значит, так: лапшу промыли,
В суп очистки покрошили
И – варили понемножку,
Сахар всыпали в картошку,
Кости бросили в компот,
Рыбу – в мусоропровод.
-А куда несёте киску?
-Вон туда, в собачью миску...
-Моё сердце раз-ры-ва-ри-ва-ет-ся!..
Это тётя заговаривается.

А.Шибеев

Каша

Если печка – то печёт,
Если сечка – то сечёт,
Если гречка – то гречёт?
Вот и нет,
Она – растёт!..
Если гречку собрать
И в горшок положить,
Если гречку водою
Из речки залить,
А потом,
А потом
Долго в печке варить,
То получится наша
Любимая каша!
И.Мазнин



Бобик

Жил забавный Бобик в будке.
Ел на завтрак незабудки.
На обед он ел пионы,
А на ужин - шампиньоны.
Он душистые Сосиски
Отдавал соседке - киске.
А когда ходил он в гости,
Приносил под мышкой кости.

Г.Новицкая