

„Zdrowe odżywianie i żywności szanowanie”

Drodzy Państwo oraz uczniowie naszej szkoły. Pragniemy zaprezentować Wam pracę nadesłane przez dzieci, które wezmą udział w konkursie literackim pod hasłem:

„Zdrowe odżywianie i żywności szanowanie”

Celem konkursu jest promowanie zdrowego odżywiania oraz poszanowania żywności.

A oto prace naszych uczniów:

Nikola Kuzar

Klasa I a

Imię i nazwisko nauczyciela:

mgr Barbara Lisek

„Wybór”

Sprytna małpka je banany, a królik sałatę.
Ja zajadam czekoladę i mam ząbki w kratę.
Dziadek daje mi marchewkę, a babcia jabłuszko.
Ja zajadam czekoladę leżąc pod poduszką.
Boli buzia łyżę się leją, ząbki są spróchniałe.
A króliczek je sałatę i ząbki ma całe.
Morał z tego, więc jest taki- rzecz małpka mała.
Jedz warzywa i owoce, nie będziesz płakała.
Bo w owocach witaminy siłę, krzepę dadzą Ci.
Jak chcesz sprytnym być i zdrowym, jak te dwa zwierzątka,
To zjadaj, więc warzywka i sadz je na grządkach.

Iwona Kaim

Klasa I a

Imię i nazwisko nauczyciela:

mgr Barbara Lisek

„ Zdrowe owocki i warzywa”

Chcesz być zwinny, jak wróbelek.

Chcesz być szybki, jak mój Felek.

Chcesz być silny jak mój miś- to warzywa jedz od dziś!

Dołóż także i owoców, jedz jabłuszka, śliwki, gruszki.

Jedz banany, mandarynki, one robią zdrowe minki, bo nam dają witaminki.

Warzywa i owoce dodają sił, więc każdy z nas soczki z nich będzie pił.

Joanna Gawlik

Klasa I a

Imię i nazwisko nauczyciela:

mgr Barbara Lisek

„Mniam Mniam”

Mniam, mniam, mniam, zawsze zdrowo się odżywiam.

Jem owoce i warzywa, to dla zdrowia dobra siła.

Słodkie gruszki i jabłuszka, lecą wprost do mego brzuszka.

A mój brzusio, to jest mały łakomczusio.

Oprócz tego lubi szczypior, rzodkieweczki, ogóreczki.

A gdy nie zje pomidora, to mój brzusio o pomoc woła:

Ratunku! ratunku!

Marchewki rzodkiewki, gruszki, pietruszki,

śliwki, jabłuszka, wpadają do mego brzuszka.

Gabrysia Golonka
Klasa I a
Imię i nazwisko nauczyciela:
mgr Barbara Lisek

„W zdrowym stylu”

To dla wszystkich dobra rada:
Codziennie dużo owoców zjadaj.
To są dobre witaminki, dla chłopczyka i dziewczynki.
One zdrowie zapewniają i młodości nam dodają.
Witaminki, witaminki to są zdrowia okruszynki.

Budka Julia
Klasa II a
Imię i nazwisko nauczyciela:
mgr Kazimiera Matyasik

„ Dbaj o zdrowie”

By być zdrowym jedz owoce,
może też być nawet soczek.
Jedz warzywa wszystkie też,
aby zdrowie dobre mieć.
Jabłko, banan czy pietruszka,
Nie do kosza, lecz do brzuszka.

Gdy choć jabłko zjesz z wieczora,
nie będziesz potrzebował doktora.
Nie będziesz jadł jabłuszka,
będziesz jak ropuszka.
Pamiętaj by je zawsze myć,
aby zdrowym być.

Zofia Hada
Klasa II a
Imię i nazwisko nauczyciela:
mgr Kazimiera Matyasik

„Zdrowa Przygoda”

Kiedy chcesz być zdrowy i przygody mieć,
zaczynij jeść owoce i warzywa też.
Również pij soki owocowe,
abyś był gotowy na każdą przygodę.
Najważniejsze jest śniadanie,
bo ono daje siłę na każdą wyprawę.
Jedz też pyszny obiadek,
abyś mógł wykonać każde zadanie.
Dzięki zdrowej kolacji,
będzie się wygodnie spało oraz ciekawie śniło.
Ale to nie zadziała, jeśli będziesz jadł zbyt dużo słodczy.

Julia Szubryt
Klasa II a
Imię i nazwisko nauczyciela:
mgr Kazimiera Matyasik

„Dobry Smaczek”

Czy jabłuszko, czy też gruszka, czy szpinaczek, czy pietruszka.
Czy marchewka, czy buraczek, wszystko to ma dobry smaczek.
Pomarańcze mandarynki, to są zdrowe witaminki.
Chętnie pije soków wiele. Owoce i warzywa to moi przyjaciele.
Wszystkie dobre smaki mają, siłę, zdrowie i energię mi dodają.

Katarzyna Stachoń

Klasa II a

Imię i nazwisko nauczyciela:

mgr Kazimiera Matyasik

„Smutne warzywa”

Dziś warzywka smucą się,

bo dzieci ich nie chcą jeść.

Tylko lody, chipsy i bitą śmietanę,

a ząbki wypadną same.

Julia Kozdroń

Klasa II b

imię i nazwisko nauczyciela:

mgr Maria Salamon

„Zachęta do dobrego odżywiania”

Chcesz być silny i zdrowy?- Jedz zdrowo!

Witaminki A,B,C,D,E sprawiają, że poczujesz się komfortowo.

A co jest pyszne i zdrowe, wnet Ci opowiem. Warzywa i owoce!!!

Owoce pyszne i soczyste:

Czerwieniutkie truskaweczki,

różowiutkie malineczki,

fioletowe śliweczki,

i zieleniutkie gruszczyki.

Warzywa smaczne i zdrowe:

pomidorki czerwone,

ogóreczki zielone,

i marcheweczki pomarańczowe.

Wszystko co często spożywane,

nazywa się dobrym odżywianiem.

Jedz często warzywa i owoce- smacznie i zdrowo,

Dostaniesz siłę i zdrowie, poczujesz się odłotowo.

Karolina Kęska

Klasa III a

Imię i nazwisko nauczyciela:
mgr Małgorzata Król

„Nie marnuj jedzenia”

Nie marnuj pożywienia, bo w Afryce go nie ma.
Kupuj ile potrzebujesz, wtedy jedzenia nie marnujesz.
Nie za dużo nie za mało, zjadaj wszystko co zostało!

Albert Jasica

Klasa III a

Imię i nazwisko nauczyciela:
mgr Małgorzata Król

„Jedz owoce i warzywa”

Jedz owoce i warzywa,
bo to zdrowiu dobrze sprzyja.
Jeśli będziesz jadł codziennie,
Zawsze siłę będziesz miał.
Nie jedz chipsów, nie pij coli bo cię brzusek na pewno rozboli.
Jedz owoce i jarzyny,
bo w nich są same witaminy.
Kto owoce z rana je, u tego zawsze siła i moc wre.

Wodas Aleksandra
Klasa IV a
Imię i nazwisko nauczyciela:
mgr Renata Włodarczyk

„ Zdrowa żywność”

Zdrowa żywność, rzecz wspaniała
Nie przez wszystkich doceniana.

Ciastka, lody, batoniki,
kolorowe to są triki

Każdy chętnie je kupuje,
nie wie, że się trochę truje,
bo żołądek niby pełny,
lecz zdrowotnie- nie zupełnie!

Jabłko, gruszka i cytryna,
to najzdrowsza witamina.
Bardzo mało się ich zjada,
taka teraz to zasada.

Pizze, grille, hamburgery,
to obecne są maniery.
Każdy chętnie je zajada
i na zdrowiu podupada.

Czekolada nas zapycha,
kto żyw ledwo już oddycha.
Brzuchy pełne są słodczy,
Każda mama o to krzyczy.

Nie ma miejsca już na obiad,
brzuchy pełne są czekolad.
Jeśli tego nie zmienimy,
blade będą nasze miny.

Bo organizm nie wytrzyma,
potrzebna mu witamina.
Sił nam braknie, pusta główka,
będzie szpital i kroplówka.

Więc pomyślmy moi drodzy,
o co z tym jedzeniem chodzi?
Otóż żadna filozofia,
trzeba to co zdrowe kochać!

Od dziś wszyscy się trudzimy,
może wkrótce to zmienimy.
W zamian za dania gotowe,
będziemy jeść to co zdrowe.

Mleko, sery, jogurt mały,
sił dodadzą na dzień cały.
Zdrowie będzie nas cieszyło,
nie zagrozi nam otyłość.

Bo owoce i jarzyny,
to są same witaminy.
Smaczne, zdrowe i chrupiące,
no i wcale nie tuczące.

Jedzmy nabiał, miód i mięsko,
to nam doda sił nieziemsko.

I ruszajmy wszyscy wraz, aby dużo było nas.

W sadach, grządkach- przy jarzynach,
bo tam gości witamina!