**Уважаемые родители!**

 Рекомендую Вам для чтения или заучивания устное народное творчество с детьми о здоровье и здоровом питании.



 **Потешки:**

Сорока-ворона кашу варила,

На порог скакала, гостей созывала.

Гости не бывали, каши не едали.

Всю свою кашу сорока-ворона

Деткам отдала.

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала:

- Зачем дров не пилил,

Зачем воду не носил!

Идёт коза рогатая,

Идёт коза бодатая,

Ножками топ-топ,

Глазками хлоп-хлоп.

Кто каши не ест,

Молока не пьёт –

Забодает, забодает, забодает.

Уж как я ль мою коровушку люблю!

Уж как я ль то ей крапивушки нажну!

Кушай вволюшку, коровушка моя!

Ешь ты досыта, бурёнушка моя!

Уж как я ль мою коровушку люблю!

Сытна пойла я коровушке налью,

Чтоб сыта была коровушка моя,

Чтобы сливочек бурёнушка дала.

**Скороговорки:**

Дали Клаше каши с простоквашей,

Ела Клаша кашу с простоквашей.

Без капусты щи не густы.

На дрожжах поставим тесто,

Потеплей поищем место.

Продавец продаёт сухие продукты:

Сухарики, сушки и сухофрукты.

Сухие баранки и крекеры есть,

Но всухомятку не нужно их есть.

Испекла Танюшка вкусные ватрушки.

В муке у Танюшки даже нос и ушки.

Милости прошу на нашу лапшу,

Наша лапша для всех хороша.

Щёки красные у Саши, щей он много ел и каши.

Тощий Тимка всех тощее, тоще тощего Кощея!

Он не ест у нас ни щей, ни борщей, ни овощей –

Вот и тощий, как Кощей!

Кушает Наташа овсяную кашу.

Вкусна каша – сыта наша Наташа!

**Загадки:**

Отгадать легко и быстро:

Мягкий пышный и душистый.

Он и чёрный, он и белый,

С корочкой он загорелой!

Белая водица всем нам пригодится.

Из водицы белой всё, что хочешь делай:

Сливки, простоквашу, масло в кашу нашу,

Творожок на пирожок, кушай, Ванюшка, дружок!

Ешь, да пей, да гостям налей,

И коту не пожалей!

Может разбиться, может свариться,

Если хочешь – в пищу может превратиться.

Отдельно – я не так вкусна, но в пище – каждому нужна.

Я бел как мел, в чести у всех.

В рот попал – там и пропал.

Маленький, горький, луку брат.

Прижались тесно к брату брат, в зелёных гнёздышках сидят,

Гнёздышки искусные, а братишки вкусные.

Круглое, румяное, я расту на ветке:

Любят меня взрослые и маленькие детки.

**Пословицы и поговорки:**

 Ржаной хлебушко – пшеничному дедушка.

 Хлеб всему голова.

 Хочешь, есть калачи – не лежи на печи.

 Плох обед, коли хлеба нет.

 Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – наш отец