



ХРАНИ СЕ ПРАВИЛНО И БУДИ ЗДРАВ

ЗБИРКА ПЕСАМА И ПРИЧА

УЧЕНИКА II/4

(учитељица Тања Вречко)

Октобар, 2017.година

СПОРТИСТИ ЈЕДУ ЗДРАВО

Ја сам Таса и једнога
дана бићу даса.
Јешћу здраво и
викаћете: „Браво!Браво!“

Хамбургер, чизбургер, кечап и сок
истећиће им рок,
ја се бацам на јабуку и шаргарепу
и гађаћу праву мету.

Воће ће ми бити прави циљ
да остварим на свету мир.
Нека сва деца слушају Тасу
и попећемо се сви на терасу.

Ту су спортисти наши
они једу здраво,
ми им вичемо:
„Браво!Браво!“



Тадије Бијелић

ЗДРАВА ХРАНА

Свакога дана, треба да се једе
здрава храна.

Крушке, јабуке, диње
препорука од ваше Миње!

Поврће је такође здраво,
да би дете ојачало.
Што више шаргарепе,
за дечије очи и осмехе лепе.

За мишиће јаке, једите
бело месо и батаке.
Сир, млеко и јаја
много су здрави.

Они су хероји здравља прави.
Риба је здрава, лепа и плава.
Једите је што више,
и добро вам се пише .



Миња Ђурица

ЗДРАВО

Здраво, здраво, само здраво,
то је оно што је право!
Нездраво нам шкоди и не прија,
то не желиш ти, а ни ја.

Здрава је салата, то каже тата,
а да једемо воће, свака мама хоће.
Нездрава је слатка храна,
сваког дана каже мама.

Редовно и здраво јело
одржава здраво тело.

Лана Ескић



ЗДРАВО

Сваког лета идем на плац са баком и деком. Тамо са дедом обрађујем земљу и садим здраву храну.

Ми садимо воће и поврће, а то је здрава храна. Деда и ја тамо имамо јабуке, крушке, малине, купине, грожђе, трешње, рибизле, вишње, парадајз, кромпир и још много тога. Виће и поврће је здраво јер у њему има пуно витамина и минерала. Дедино је још здравије јер га не прска никаквим лошим стварима. Деда користи природно ђубриво. Ђубриво служи да храни биљке да би боље расле. То ђубриво се зове компост. Испричаћу вам како деда и ја правимо компост. Прво ископамо рупу у земљи. Унутра стављамо покошену траву, опало лишће, мале гранчице, љуске од јајета, кору од кромпира и друге ствари. То скупљамо од пролећа до краја јесени. Све то стоји у рупи до следећег пролећа и на крају изгледа као нека црна земља. Компост мешамо са земљом док садимо поврће, а стављамо га и око воћки. Овакво воће и поврће буде природно и здраво за јело и неки га зову органско.

Волим да једем све воће, а поврће баш и не волим толико. Пошто смо га деда и ја заједно садили, сигурно ћу пробати да га једем више. Морам јер је здраво, а желим да будем здрав и порастем велики.



Ђорђе Вукеља

ЗДРАВА ХРАНА

Схватила сам једног дана
да је важна здрава храна.
И да свако ко здрав бити хоће
једе свеже поврће и воће.
Још је лепше ако се не кува
кад је свеже – витамине чува.

Зачини су врло укусни и здрави,
па за свако јело нађи онај прави.
Када после ручка дођу слаткиши на ред
избегавај бели шећер – употреби мед.
Сада знаш све шта је здраво, како то да правиш,
ал уз то је врло важно спортом да се бавиш.

Кад навике здраве стекнеш
схватићеш и сама,
Храна нека буде твој лек,
а лек твоја храна!



Уна Мишић

Лепши изглед са здравом храном

Павле и Кристина су брат и сестра. Кристина је мало буцмаста, а њен брат је лепо грађен. Кристини су такође и зуби покварени.

Једног дана Павле и Кристина су отишли код зубара. Зубар је похвалио Павла, а Кристини је рекао да се угледа на брата. Кристина је питала зубара: „а зашто?“. Зато што се храниш слаткишима, одговорио јој је зубар. Кристина је питала Павла чиме се он храни. Рекао јој је да се храни здравом храном, која има витамина и минерала, као што су воће, поврће, месо, јаја...

Кристина је рекла да је то одлична идеја и да ће да се угледа на Павла.

Ана Рил



ДУГА ОД ВИТАМИНА

Поврће и воће у бакиној башти,
Направило дугу, баш у мојој машти.

Та је дуга много фина
јер је пуна витамина.

Јагода црвена,
за јело је спремна.

Наранџаста шаргарепа
у супи је увек лепа.

Жута крушка виси с гране,
чека дан за брање.

Љубичасти патлиџан,
Улепшаће сваком дан.

Краставац зелени,
Омиљен је мени.

Грожђе слатко, у плавој је боји,
као небо на ком дуга стоји !!!



Лара Нерић

ЗДРАВА ХРАНА

Здрава грана отпадне са грана
или је то јабука или је банана.

А можда је и јагода
из баште убрана.

Здраву храну спрема
свака мама вредна,
грашак, спанаћ и тиквице
за своје љубимице.

Уна Мрдаљ



Здрава храна

Да би био здрав и снажан,
здрав оброк је врло важан.

Ако пијеш пуно млека,
неће теби пребати лека.

Рибу, јаја треба јести,
па очекуј добре вести.

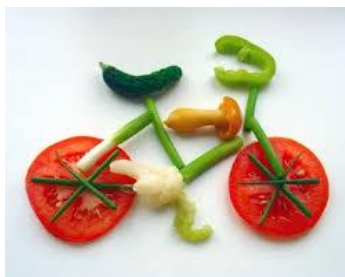
Бићеш здрав, бићеш снажан,
правићеш се тада важан.

Више поврћа, мање хлеба,
то је оно што нам треба.

Воће је пуно витамина,
шта нам може хладна зима.

Кад се једе здрава храна,
биће пуно срећних дана.

Маја Остојић



На пијаци

Једног летњег дана је породица ишла на пијацу. У породици је било три ћерке по имену Нора, Ана и Сара мама се звала Бојана, а тата Дејан.

Кренули су ка воћу. Јабукe су се црвенеле на тезги. Хтели су да их купе. Ана је обожавала банане, због тога су и њих купили. Лубенице су биле слатке и сочне, а грожђе јако укусно. Мама је рекла да јој треба поврће за ручак. Купили су парадајз, јер се јако црвенео. И рибу су купили. Дошли су кући. Мама је направила воћну салату, па рибу. Сара је рекла да су купили здраву храну.

Тог дана ће унети пуно витамина у организам.

Лара Громилић



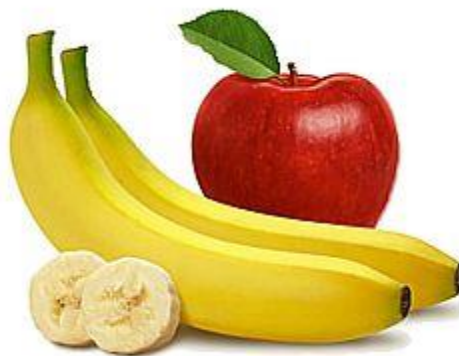
ЗДРАВА ХРАНА

Јабуку која се љуљушка
преко целог дана
ми зовемо здрава храна.

Здрава храна нема мана,
када је у близини банана.

Опале су шљиве ране,
ето нама здраве хране.
Дуње, крушке стоје право
волим да се храним здраво.

Елена Јевтић



ЗДРАВА ХРАНА

Храно, храно, хранице,
волим ја бананице.

Тикво, тикво, тиквице,
волим ја маслинице.

Блитво, блитвице,
волим ја тиквице.

Јагодо, јабуко, крушкице,
волим ја трешњице.

Ако желиш бити имун,
поједи кисели лимун.

Здраву храну једи ти,
брже ћеш порастати.



Ленка Ерцег

Два здрава пријатеља

Једнога дана, после школе, срела се два пријатеља Милан и Јоца. Стално су причали шта имају за ужину у школи.

Јоца је увек куповао чипс, смоки, грицкалице и бомбоне, а Милан је имао јабуку, банану, бадем и кикирики. Једнога дана Јоцу је заболоо зуб и није дошао у школу. Прошла су два дана и Јоца је дошао. Схватио је да је боље јести воће него чипс и смоки. Замолио је маму да му спакује воће.

Већ на великом одмору обојица су јели воће срећни и здрави.

Дијана Мандарић



Здрава храна

Ако се питате
шта је здрава храна,
сваки дан вам треба
једна жута банана.

Воће и поврће
најздравија су храна,
они су вам
од болести брана.

Сваког дана једите
месо, сир и једно јаје,
и то вам је здрава храна
јер вам снагу даје.

Ако се питате
колико треба јести,
три оброка дневно
добро ће вам сести.



Разговор са поврћем

Један мали броколи,
стално мени говори:
„Зеленишем ти се храни,
своје здравље храбро брани.“

Порука од карфиола:
„Поједи ме макар пола.
Лепотан сам бели, прави,
цветићи су моји здрави.“

Каже мени шаргарепа:
„Чувај оба ока лепа.“
Витамини, минерали,
са њима се ти не шали.

Чујем, кажу, са свих страна
да је важна здрава храна.
Поврће сам питала,
нисам пуно скитала.

У ову чорбу, веле сви,
мало меса додај ти,
мишићи ће рећи хвала
сад сам здрава, није шала.



Дуња Кнежевић

ХОЋУ ДА СЕ ХРАНИМ ЗДРАВО

Јабукe и крушке
обориле гране
и шљиве и дуње,
ето нама здраве хране.

Шаргарепу, краставац,
кромпир и парадајз
убраћу из баште
и ставити у спајз.

Јешћу све то слатко
на то имам право,
јер ја само хоћу
да се храним здраво.

Ивона Јевтић



ХРАНИ СЕ ЗДРАВО И БУДИ ЗДРАВ

Немој јести виршле,паштете
да би био здраво дете.

Пиј доста млека
да би играо фудбал
и када будеш био дека.

Сипај пуно здравих зачина
да би био права момчина.

Сваког дана једи воће
да те свака девојчица хоће.

Једи само здраво и мислићеш увек право!

Алекса Ивановић



Храним се правилно да бих био здрав

Два брата, Алекса и Огњен волели су да једу различиту храну. Алекса је волео да једе само слаткиче, а Огњен је јео здраву храну.

Једнога дана су морали да оду код зубара. Зубар је рекао Огњену да има лепе и здраве зубе. Када је лекар видео Алексине зубе, запрепастио се. Алекси је рекао да се угледа на брата. Мораће да промени своје навике. Да једе више воћа и поврћа, а мање слаткиша.

После месец дана поново су отишли на преглед код зубара. Алексу су похвалили, јер су му зуби сада били много бољи.

Лазар Николић



