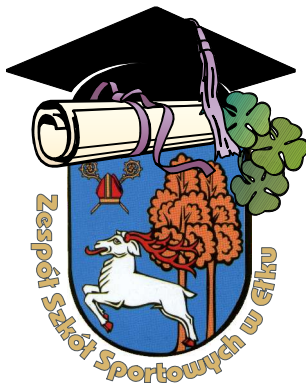


*Uczniowie
Szkoły Podstawowej Sportowej nr 6 w Ełku*



Zespół Szkół Sportowych w Ełku
grudzień 2019



Sportowa recepta zdrowia

Aleksandra Cholewińska, klasa 6a

ZDROWE ODŻYWIANIE

Jabłka, gruszki i malinki
To najlepsze witaminki.
Dla chłopczyka i dziewczynki
Marcheweczki i brzoskwinki.
Jasiu z Kasią razem świętują
I marchewki w garnku gotują.
Odżywiają się zdrowo,
Aby żyć kolorowo.



Bartosz Wróblewski, klasa 5d

SEKRET ZDROWIA

Niech się każdy człowiek dowie,
Pięć posiłków jest na zdrowie.
Jabłka, gruszki, pomarańcze,
Zawsze chętnie z nimi tańczę.
Bo w owocach siła jest,
Każdy z nas ją musi mieć.
A gdy siły już nie mamy,
Długo w siatkę nie pogramy.
Czy marchewka, czy papryka,
Posmakujesz, się rozbrykasz.
Jedz owoce i warzywa,
Żeby zdrowo się odżywiać.



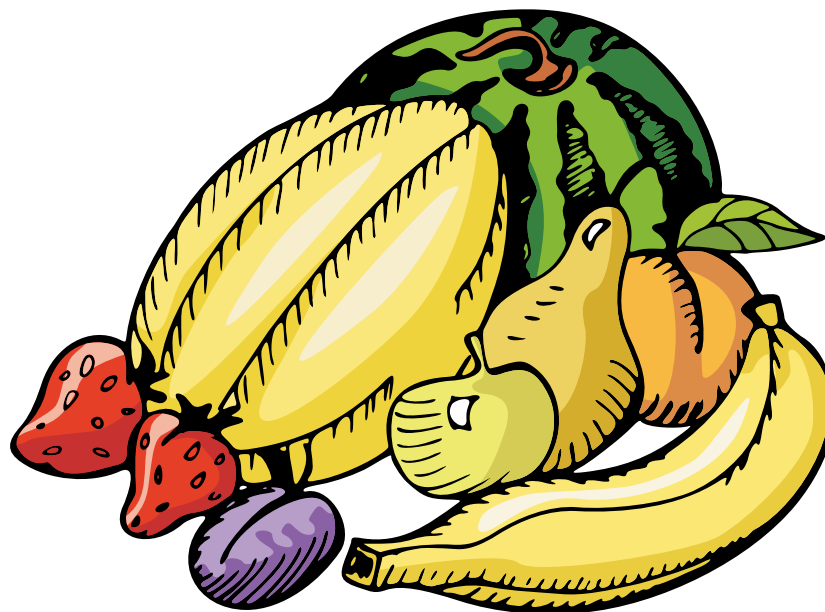
Oliwia Kamińska, klasa 6a

ZDROWE ODŻYWIANIE

Zdrowe odżywianie
To ważne zadanie.
Wszyscy musimy o zdrowie dbać,
Żeby się cieszyć każdego dnia

Jedzmy owoce i warzywa,
Bo w nich moc witamin się ukrywa.
Kasze, makarony i ryż spożywajmy,
Energii sobie tym dodajmy.

Pamiętaj także o nabiale.
Dzięki niemu kości trwałe.
Z wody picia zrób rytuał stały,
Pić wodę musi i duży, i mały.



Julia Żurawska, klasa 5d

ZDROWE ODŻYWIANIE

Zdrowo jeść,
Zdrowo pić,
Zdrowo myśleć,
Zdrowo żyć!

Bo warzywa trzeba jeść,
Żeby zdrowe ciało mieć.
A owoce trzeba jeść,
By witamin dużo mieć.

Jakie frytki, jakie chipsy,
Lepiej jabłko sobie zjedz.
Gdyż jabłuszko, zdrowy owoc,
Ma witamin wielką moc.

Codziennie pij wodę,
A nie jakąś tam colę.
Wiesz, że człowiek bez wody
Długo nie da rady żyć?

Nie chodzi tylko o zdrowe odżywianie,
Przecież sport to wspomaganie.
Czy siatkówka, piłka nożna
I pobiegać co dzień można.



Małgorzata Dawidowska, klasa 6a

ZDROWE ODŻYWIANIE

Zdrowe odżywianie
to bardzo ważne zadanie.
Jedz warzywa i owoce,
one mają duże moce.
Zawierają moc witamin,
dają siłę, chęci, moc.
Zamiast słodkie płyny pić,
lepiej w rękę wodę chwyć.
Nie zapomnij też o ruchu!
Zamiast leżeć na kanapie,
zaczynij ćwiczyć, biegać żwawo,
a zobaczysz nagłą moc.
Dobry przykład wszystkim daj,
by poznali to, co zdrowe.
Zdrowa dieta i ćwiczenia
wypędzą z ciebie
wewnętrzny lenia.



Nikola Kanoza, klasa 5a

ZDROWIE

Gdy wydłużyć życie chcemy,
same zdrowe rzeczy jemy.
To warzywa, to owoce,
wtedy mamy mega moce.

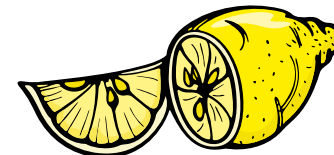
Witaminy też są ważne,
wzmocnić serce mogą każde.
Bo gdy nic nam nie brakuje,
każdy z nas się dobrze czuje.

Ważne, by jeść rozmaicie,
tylko woda – jako picie.
Bez pośpiechu i słodyczy,
wszystkich ludzi to dotyczy.

Bo gdy o swe zdrowie dbamy,
chorób żadnych w nas nie mamy.
Gdy to wszystko zastosuję,
mój organizm podziękuje.



W dodatku bardzo ją rozboleł brzuch!
I wyglądała tak strasznie jak duch!
Mama załamana lekarza wezwała,
Bo Nikola sobie już rady nie dawała.
Doktor oznajmił tonem poważnym:
„Nie dziwi mnie jej stan, tak byłoby z
każdym!
Z każdym, kto z własnego zdrowia żartuje
I niezdrowym jedzeniem się truje!
Od dziś nie będziesz Nikołą Colą,
A zostaniesz Nikołą Fasolą!
Do twoich obowiązków należeć będzie,
Jedzenie zdrowych rzeczy zawsze i
wszędzie!
Warzywa, owoce to twoi przyjaciele,
Gdy je spożywasz, dobrych witamin
przybywa ci wiele!
Ser żółty, mleko, jajka, ryby bez ości
Chronią zęby i wzmocnią twe kości!
Produkty zbożowe jak chleb i owsianka,
Zapewnią energię od samego ranka!
A z colą koniec! Od dziś tylko woda!
Na pewno i tobie ona zdrowia doda!”
Dziś według zasad zdrowego żywienia,
Żyje Nikola Fasola i nic tego nie zmienia!



Lena Rutkowska, klasa 6a

NIKOLA COLA FASOLA

Znałam kiedyś miłą, ładną,
Bardzo mądrą, no i zgrabną,
Uśmiechniętą i wesołą,
Zawsze wszędzie wystrojona
Nikolę Colę – tak ją nazywano,
Bo z jej jadłospisem coś nie grało.
Na śniadanie, obiad i kolację
Urządzała swej mamie akcje.
Twierdziła, że zdrowe odżywianie jej nie
dotyczy
I jadła całe tony słodczy.
Nie chciała zjeść jabłka czy banana,
Za to chipsami objadała się od rana.
Jej ulubiony napój to cola,
Stąd przydomek ma swój Nikola.
Nie działały mamy prośby i błagania:
„Nikola, nie zjadłś normalnego dania!
Zamiast tego czekoladę i batona,
Chipsy, hamburgera i hot doga!
Nie możesz robić dalej tak,
Bo z twojego organizmu będzie wrak!”
Nikola Cola nic sobie z tego nie robiła
I dalej według swoich nawyków żyła.
Jednak pewnego dnia się obudziła,
Ponieważ bardzo mocno przytyła!
Zęby bardzo ją bolały,
Bo za dużo cukru dostały!
Nikola Cola była ospała,
Bardzo marudna i zaniedbana!

Eliza Furman, klasa 5a

WIERSZ O ZDROWYM ODŻYWIANIU

Nie siedź w domu cały dzień,
Biegnij na dwór, nie bądź leń.
Zamiast tłustych chipsów talerz,
Z pomidorem zacznij szaleć.
I popijaj sok z cytryny,
By zażywać witaminy.
Witaminy, minerały
To owoców wachlarz cały.
Gdy na słodkie masz ochotę,
Owszem, możesz, ale trochę.
Na noc nie jedz, odpoczywaj,
Niech twoje ciało siłę zdobywa.
Na bezsenność czasu szkoda,
Sen ci aktywności doda.



Rozalia Łangowska, klasa 5a

Każde dziecko o tym wie,
Że jak nie ma złego „E”,
To się zdrowiej wszystko je.
Nie jest wiedza to tajemna,
Lecz ma dieta tak codzienna.
Są więc opcje i warianty,
Zdrowe, świeże albo konserwanty.
Ja dbam o swoją przyszłość,
Więc wybieram zdrową żywność.
A chemiczne dodatki
Nie są dobre dla nastolatki.



Wiktoria Rydzewska, klasa 5a

ZDROWE ODŻYWIANIE

Wiersz o zdrowym odżywianiu
dała pani nam w zadaniu,
więc się będę dwoić, troić,
żeby panią zadowolić.

W zdrowym odżywianiu
trzeba pamiętać o śniadaniu.
Jeść warzywa i owoce,
wodę pić, przesypiać noc.

Witaminy, minerały,
by był zdrowy człowiek cały.
Każdy w biegu jest ogólnie,
lecz posiłki jemy wspólnie.

Obiad w domu gotowany
jest najzdrowszy od mej mamy.
Pięć posiłków, zero tortu
i uprawiać dużo sportu.

Bardzo łatwe to zadanie,
szóstka w mym dzienniczku stanie.
Super ocenę dostanę w szkole
i mamę dietetyka zadowolę.



Oliwia Kaczyńska, klasa 6a

ZDROWE ODŻYWIANIE

Zdrowe odżywianie ważna sprawa,
aby na talerzu była odpowiednia potrawa.
W piramidzie żywienia zawarta jest cała zasada,
by energia rozpierała nas od samego rana.
Gimnastyka codzienna
jest zdrowa i przyjemna.
Ładna buzia nie jest blada,
gdy owoców dużo zjada.
Warzywa chrupać kolorowe,
bo są one bardzo zdrowe.
Chcesz mieć zgrabne ciało,
jedz witamin całe stado.
A kto chce wygrać zawody,
zjada pyszne jagody.
Tu kalafior, tam kapusta,
dieta nie może być tłusta.
Aby kości miały dużo witalności,
pij mleko i jogurt w odpowiedniej ilości.
Pamiętać trzeba w diecie o kaszy i ryżu
i aby pełnoziarniste pieczywo było w pobliżu.
A zamiast smażonego kotlecika,
na obiad zajądaj rybki z filecika.
Do picia dużo wody
dla odpowiedniej urody.
Można dodać sok z cytryny,
aby były uśmiechnięte miny.



Julia Jelska, klasa 5a

RECEPTA

Zdrową żywność, mówi tata : Jedz,
to będziesz mistrzem świata!
Babcia mówi: Duża rośnij!
Nie podsuwa mi słodkości.
Zawsze zupka, rybka, kasza.
Moc witamin, dobra nasza!
Tyle w domu, za to w szkole
dzieci jak książkowe mole.
Na biologii od swej Pani
z piramidą obeznani.
Ale nie, nie z tą egipską,
ta u podstaw ma fizyczną
aktywność!
Żeby zdrowym być na ciele,
jedzmy drodzy przyjaciele
i warzywa, i owoce, zboża, nabiał,
a łakocie tylko czasem.
Niech to motto pójdzie w ruch:
„W zdrowym ciele zdrowy duch”.



Natalia Urwan, klasa 5a

Jeśli chcesz zachować zdrowie,
to mój wierszyk ci podpowie,
jak to zrobić mój kolego,
by nie było w tym nic złego.
Ręce myj i zdrowo jedz,
na siłownię możesz biec.
Zjadaj jabłko i marchewkę,
żeby piękną mieć sylwetkę.
Jeśli przepis zastosujesz,
to efekty też poczujesz.



Maja Sobańska, klasa 5a

ZDROWY TYDZIEŃ

Chcesz być szybki jak gazela,
Jedz sałatę co niedziela.
W czwartek, wtorek i sobotę
Na brokuły miej ochotę.
W poniedziałki zamiast bułki,
Jedz marchewki i ogórki.
Jabłka, gruszki jadaj w środę,
To poprawi twą urodę.
Piątek to dzień łakomczucha,
Coś słodkiego wrzuć do brzucha.
Zdrówko zawsze ci dopisze,
Gdy te zasady wcielisz w życie.



Iga Osiecka, klasa 5a

ZDROWE ODŻYWIANIE

Kiedy ktoś się mocno uprze,
Zjada tylko pączki w lukrze.
Ale powiem: To niezdrowe!
Jedz warzywa kolorowe.
Pijaj soki marchewkowe,
One też są bardzo zdrowe!
Jedz ogórki i buraki,
To najlepsze są przysmaki.
A na obiad zjedz brokuła,
Będiesz się wspaniale czuła.
Jabłko, gruszka i pietruszka
To jest moc dla twego brzuszka.
Nie unikaj także wody,
To dla zdrowia i urody.
Zdrowa żywność to podstawa
I to bardzo ważna sprawa.



Paweł Bartoszewicz, klasa 6a

WIERSZ O ZDROWYM ODŻYWIANIU

Zdrowa żywność to owoce,
zdrowa żywność to warzywa,
jak często z nimi bywa,
mało dzieci je spożywa.

Zdrowa żywność to jest pewność
życia w zdrowiu i radości,
więc dlatego od tej pory
niech na naszych stołach gości.

Każdy zdrowy ci to powie,
że owoce je na zdrowie.
Szpinak, brokuł i brukselka,
to witamin jest potęgą!

Arkadiusz Zieliński, klasa 6a

Moja cała rodzina
bardzo zdrowo się odżywia.
Jemy gruszki i banany,
bo po nich dużo siły mamy.
Posiłki jemy o stałej porze,
bo wiemy, że wyjedzie nam to na zdrowie.
Warzywa też uwielbiamy
i z rozkoszą je zjadamy.
Dzięki zdrowemu odżywianiu
dużo energii mamy.



Kamil Rymarowicz, klasa 6a

*Zdrowie, zdrowie
ważne jesteś, bo przez ciebie jest nam milej.
Na śniadanie zjem kanapkę
i popiję ją kakao.
Kolacyjkę zjem malutką,
by sen nocny mieć smacznutki.
Obiadek – to najważniejsza sprawa,
więc będzie nim sycąca potrawa.
A pomiędzy warzyw wiele,
aby było nam weselej.
Co tu jeszcze jest zdrowego?
Wiele rzeczy! Ryby, białko i owoce,
to wcale nie są niezdrowe łakocie.
A do tego, mój kolego,
woda, bo ona życia doda!*



Maciej Pietruszewski, klasa 5a

*Odżywianie ważna sprawa,
Każdy ci to powie.
Minerały, witaminy tego potrzebuje człowiek.
Więc pamiętaj, miłe dziecko,
Jedz „Rozsądkiem” nie „Żołądkiem”.
Wyrzuć z diety czekolady, chipsy, colę.
Sport to zdrowie, jasna sprawa,
A więc pływaj, biegaj,
ćwicz codziennie,
Wtedy zdrow na pewno będziesz.*

Maya Mocarska, klasa 6a

ZDROWE ODŻYWIANIE

*Przyjaciele moi,
bądźcie zdrowi!
Unikajcie złego
cukru białego.
Spożywajcie witaminki,
od których będziecie mieli wesołe minki.
A raczej się ze mną zgodzicie,
że posiłki lepiej wyglądają,
gdy na talerzu owoce i warzywa zawitają.
Zamiast słodkich czekoladek,
lepiej zjeść pożywny i zdrowy obiadek.
Mówią „w zdrowym ciele zdrowy duch”,
więc lepiej zadbaj o swój brzuch!*



Oliwia Kruczyńska, klasa 6a

ZDROWE ODŻYWIANIE SIĘ

*Jedz owoce i warzywa,
będziesz przy tym zdrow jak ryba.
Co do ryby – też jest zdrowa,
lepszą jest niż świńska noga,
bowiem zdrowe tłuszcze ma,
takie jak OMEGA kwas.
Do posiłków wodę pij
i na spacer szybko mknij.
Zdrowie to jest ważna sprawa,
zdrowie to nie jest zabawa.
Kto śniadanie co dzień zjada,
temu się wszystko układa.
Umyj ręce, umyj buzię,
bądź wesół i na luzie.
Laysy, chipsy i cukierki,
w komputerze znów te gierki.
Dzieci źle się odżywiają,
z technologii korzystają.*



Maja Guzek, klasa 6a

Dzisiaj jest dzień wieloryba,
łyżka tranu więc się przyda.
Oprócz tego sałateczka,
pierwsza będzie pietruszeczka,
potem marchew, burak, kalafiorek,
oto jest witamin worek.
Słonecznikiem się przystroi,
a do tego trochę serka,
no i wpadnie też brukselka.
Szczypioreczek trochę przyozdobi,
ogóreczek kołdrę zrobi.
Cytrynka to wszystko skropi
i w organizm łatwo wtopi.
Teraz zdrowie dobre będzie,
a uśmiech zagości wszędzie.

