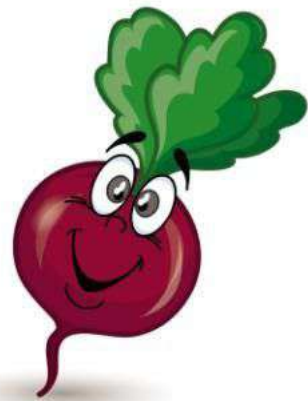


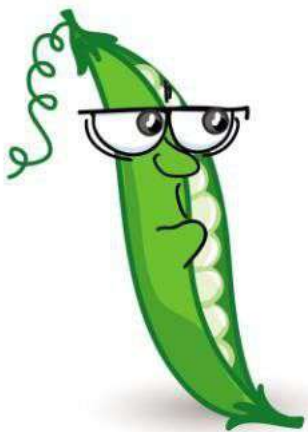


**В**



**С Т И Х И**  
про витамины,  
овощи и фрукты

**Д**



**С**

**А**



Я – не птичка-невеличка.  
Я – полезная клубничка.  
Кто подружится со мной –  
Не простудится зимой!



Я - крепкое, хрустящее,  
Чудо настоящее.  
Желтое и красное –  
Кожица атласная.  
Яблочко румяное  
Детям всем желанное!

Называют меня грушей.  
Я скажу, а ты послушай:  
Полюбите меня, дети!  
Я полезней всех на свете.



### Витамин «А»

Где же витамин «А» найти,  
Чтобы видеть и расти?  
И морковь, и абрикосы  
Витамин в себе тот носят.  
В фруктах, ягодах он есть.  
Их нам всех не перечесть.



### Витамин «В»

Свекла, яблоко, картофель,  
Репка, тыква, помидор..  
Витамины «В» имеют  
И отдать нам их сумеют.  
«В» - в наружной части злаков,  
Хоть он там неодинаков.  
Это вовсе не беда,  
Группа «В» там есть всегда.



### Витамин «С»

А вот «С» едим со щами,  
И с плодами, овощами,  
Он в капусте и в шпинате,  
И в шиповнике, в томате,  
Поищите на земле -  
И в салате, в щавеле.  
Лук, редиска, репа, брюква,  
И укроп, петрушка, клюква,  
И лимон, и апельсин  
Ну, во всем мы «С» едим!  
«С» – витамин в цветной капусте,  
В укропе, свежих овощах;  
Он снова в действие запустит  
Уставших клеток бодрый ряд.



*Я – морковка, рыжий хвостик.  
Приходите чаще в гости.  
Чтобы глазки заблестели,  
Чтобы щечки заалели,  
Ешь морковку, сок мой пей,  
Будешь только здоровей!*



*Я – толстый красный помидор,  
Люблю детишек давних пор.  
Я – витаминов сундучок,  
А ну-ка, откуси бочок!*

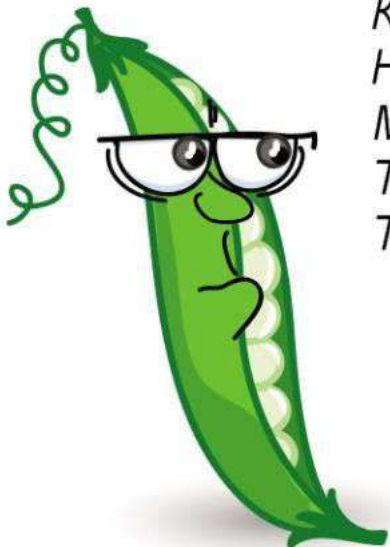
*Я – и свежий, и соленый.  
Весь пупырчатый, зеленый.  
Не забудь меня, дружок,  
Запасай здоровье впрок.  
(Огурец)*



А я - сочная капуста,  
Витаминами горжусь.  
В голубцы, борщи, салаты  
Я, конечно, пригожусь.  
А какие вкусные  
Щи мои капустные!



В черной шляпе - топ да топ -  
По дорожке скачет боб.  
Подкрутил усы горох: чем я плох?  
Совсем не плох.  
Говорит ему фасоль:  
- Ты, горох, у нас - король.  
Мы, бобовые, гордимся,  
Что для разных каш годимся,  
Что плоды у нас в стручках,  
Как в волшебных сундучках.  
Но полезные белки  
Мы не прячем под замки.  
Те, кто с детства дружат с нами,  
Те растут богатырями.



А я дыня – желтый бок.  
Кто тут, дети, занемог?  
Вкусная, медовая,  
Прогоню хворобу я.



Круглый я и гладкий,  
Большой, тяжелый, сладкий.  
Мякоть моя красная –  
Снадобье прекрасное.  
(Арбуз)

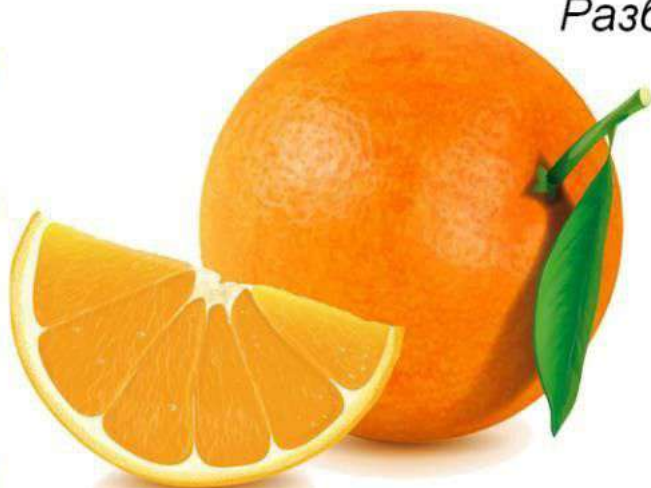
Я - заморский гость, банан,  
Переплыл я океан.  
Меня солнце попросило  
Передать свою вам силу.



*У меня колючий бок,  
На макушке – хохолок.  
Замечательный на вкус,  
Ананасом я зовусь.*



*Мы делили апельсин.  
Много нас, а он один!  
Эта долька для котят,  
Эта долька для утят,  
Эта долька для ежа,  
Эта долька для стрижа.  
А для волка кожура.  
Он сердит на нас – беда!  
Разбегайтесь кто куда!*



## **Овощи и фрукты** (Ирма Финк)

*Всех размеров и цветов  
Овощи и фрукты.  
Хватит их на десять ртов,  
Запасай продукты.*

*Фрукт чудесный – ананас,  
И большой, к тому же.  
Если скушать его враз,  
То не нужен ужин.*



*Это зрения обман?  
Синенький, пресиний -  
Зреет толстый баклажан,  
Он по форме длинный.*



*Гроздьями гордится сад,  
Изогнулись ветки.  
Как созреет виноград,  
Приходите, детки!*



*И варенье, и компот  
Из созревшей вишни,  
Красный сок измазал рот -  
Все вопросы лишни.*



Ароматна и сладка  
Желтенькая груша.  
Съела три, теперь сыта  
Маленькая Ксюша.

Нос щекочет аромат  
Ягоды клубники.  
Согревают вешний сад  
Солнечные блики.



Желтый, солнечный лимон,  
Он полезен с чаем,  
А без чая кислый он -  
Мы про это знаем.

Дремлет под землёй морковь.  
Что же ей там снится?  
Пригрозим, нахмутив бровь  
- Покажись, девица!



Соком спелым налилась  
Ягода малина,  
К ней с лукошком пробралась  
Славная девчина.

Огуречик, ,огурец,  
Он лежит на грядке  
Подмигнул мне удалец -  
Будет все в порядке.



Не румяный колобок  
Розовые щечки,  
Это персик бочок -  
Фрукт любимый дочки.



Что за дерево в цвету?  
Фрукт, не фрукт, а диво!  
Вам, детишки, подскажу -  
Созревает слива.

Иностраночка хурма  
К нам на блюде ляжет,  
До чего же хороша,  
Но немножко вяжет.



Мы спечем большой пирог  
с яблочной начинкой,  
Яблочный в стакане сок  
Сыты мы с Иринкой.

**А**

**Витамин А**  
Помни истину простую -  
Лучше видит только тот.  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт морковный сок.

**В**

**Витамин В**  
Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам-  
И не только по утрам.

**С**

**Витамин С**  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

**Д**

**Витамин Д**  
Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный - надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней - лучше жить!



Ребенок:  
Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины. А В С



(Автор стихов Л.Зильберг).