

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.

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)



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.

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,
Репа, 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 – 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!

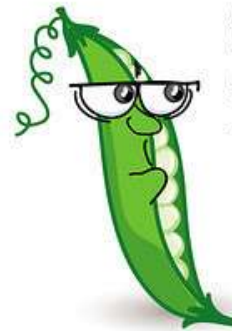
Называют меня грушей.
Я скажу, а ты послушай:
Полюбите меня, дети!
Я полезней всех на свете.



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.



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 землей морковь.
Что же ей там снится?
Пригрозим, нахмурив бровь
- Покажись, девица!



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

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!



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).