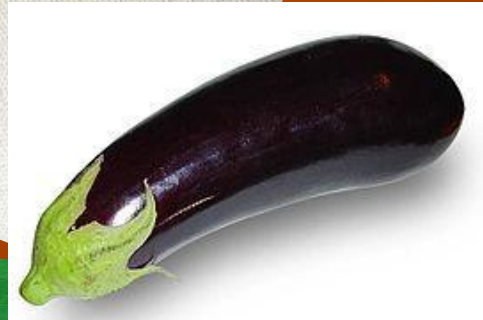


Овощи



Ешьте овощи и фрукты

- Ешьте овощи и фрукты-
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней.
Нет вкусней их и полезней.
- Подружитесь с овощами,
И с салатами и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!

РЕДИСКА



- С белым хвостиком редиска
Зарумянила бочок,
С грядки нам сестра Раиска
Собрала большой пучок.
- То она «сосулька»,
- То румянцем пышет,
- Но вкусна в салате
- Горькая ... (*редиска*)



- Лук растёт на огороде,
Он большой хитрец в природе,
В сто одежек он одет,
Ребятишки на обед
Не хотят его срывать,
Зачем слёзы проливать!?
- Не умеет он смеяться,
■ И не любит раздеваться.
■ Кто с него кафтан снимает,
■ Слёзы часто проливает. (лук)

РЕПА



- На Руси растили репку
- Называли золотой.
- На земле стояли крепко,
- Ели летом и зимой.

В моём огороде
Сидит она крепко
Не выдернуть сходу мне
Толстую ... (репку)

ПЕРЕЦ



- Перец - овощ интересный,
Очень вкусный и не пресный.
Или сладкий, или горький,
Режь его и скушай дольку.
Желтый или красный,
Очень он прекрасный.
А может быть зеленым,
Печеным или соленым.
И пожарить можно,
Только осторожно...
Шкурку не сожгите
И руки берегите.
- Он бывает, детки, разный –
- Зеленый, жёлтый или красный.
- Бывает жгучим, бывает сладким,
- Важно знать его повадки.
- На кухне он – глава среди специй!
- Угадали, кто это? ... *(перец)*

СВЕКЛА

- Свёклу знают все ребята,
Это чтоб не выглядел он блекло.
Будет овощ очень яркий.
Красным борщ окрасит свекла
блюдо так красиво,
Да и вкусно, всем на диво.
Если будешь кушать борщ
Будешь весел и не тощ.
Витаминов много в нем,
Мы прекрасно заживем.
Приготовим мы салат,
Будешь ты, конечно рад.
Приготовим винегрет,
Свекла шлет нам свой привет.
- Ты вкусна, кругла, красива!
- Свекольник, борщ и винегрет...
- А сочна, ну просто диво!
- Без тебя уж не обед!
- Нам во всем ты помогла,
- А зовут тебя... *(свекла*



ЧЕСНОК



- Растёт в саду на огородной грядке
И круглый год заботится о Вас.
Все, кто растёт с ним рядышком - в
порядке:
Сам не болеет - и другим не даст.
Его обходят стороной микробы,
Он словно врач с инфекциями
строг:
Избавит от простуды и озноба
Целебный и питательный **чеснок**.
- Нас от простуды он избавил,
■ И витаминов нам добавил
■ Он от гриппа мне помог,
■ Горький доктор наш... (*чеснок*)

КАПУСТА

- А я - сочная капуста,
Витаминами горжусь.
В голубцы, борщи, салаты
Я, конечно, пригожусь.
А какие вкусные
Щи мои капустные!
- С королевой овощей
- Подружись ты поскорей!
- На столе не будет пусто,
- Если вырастет... *(капуста)*



КАРТОШКА

- Думаю, из овощей,
Лучше всех - картошка,
Без нее не сварить щей,
Не поешь окрошки.
-
- Под землёй лежит семья:
■ Мама, папа, ребятня.
■ Семейку ты копни немножко –
■ И появится ... (картошка)



БАКЛАЖАН



- На гряде, у дальней сливы
Баклажанчик вырос синий:
Толстый, гладенький парнишка,
А вокруг - его братишки.
Все на солнышке блестят,
Словно лампочки горят!
Будет скоро долгожданный
Вкусный завтрак баклажанный -
Баклажанная икра...
Расчудесная пора!
- Хоть чернил и не видал,
■ Фиолетовым он стал.
■ Его любят Ваня, Жан...
■ Что за овощ? ... *(баклажан)*

КАБАЧОК



- Вон пузатый **кабачок**
Лёг под кустик на бочок,
Словно белый поросёнок
К солнцу поднял пяточок!
Если много их найдём,
То зимой не пропадём:
И икра из них прекрасна,
И оладий напечём!
- Он похож на огурец,
- Но тяжёлый как свинец,
- Завалился на бочок,
- Желтощёкий - ... (*кабачок*)

МОРКОВЬ



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

- В землю спряталась Девица.
- Из земли торчит косица.
- Выдерну её я ловко
- Витаминную ... (морковку)

ОГУРЕЦ



- Огуречик, ,огурец,
Он лежит на грядке
Подмигнул мне удалец -
Будет все в порядке.
- Кто играет с нами в прятки
■ На осенней дачной грядке?
■ Спрятался под листиком
Хитрец
- Это пупырчатый... (огурец)

ПОМИДОР

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

- Они гроздьями висят
- Да на солнышко глядят,
- Расцветкой словно светофор
- Зеленый, красный ... *(помидор)*



Стихи про то, в каких продуктах какие витамины

■ 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 не одинаков.
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.

