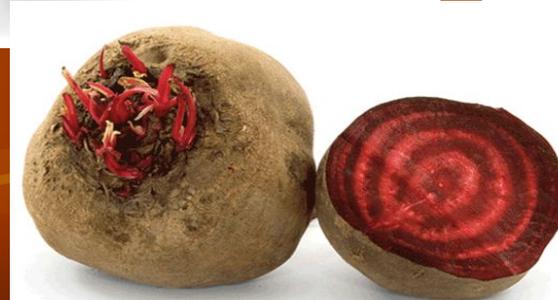
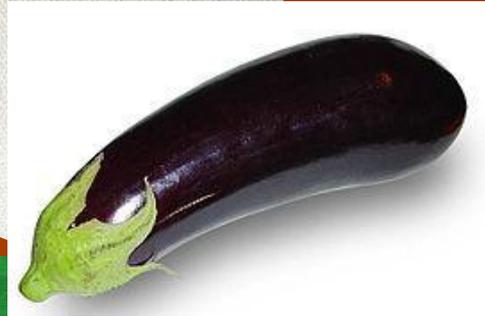


# Овощи



# 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)*



# ЧЕШНОК



- 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.

