



В гостях у Алинки - Витаминки

Вечерковская И.М.
Липская М.П.
Волкова Е.Ю.
ГБДОУ №44
2014





Иногда ребенок отказывается кушать то или иное блюдо, и тогда мама назидательным тоном увещевает – «Ешь, там много витаминов!». А что это за существа такие невидимые, эти витаминки?.. И почему они в еде живут?..





Я – морковка, рыжий
хвостик.

Приходите чаще в гости.
Чтобы глазки заблестели,
Чтобы щечки заалели,
Ешь морковку, сок мой
пей,
Будешь только здоровей!



Многим деткам помогла
Носик вылечить свекла.
Ее метод излечения –
Вмиг снимает воспаление,
Если нос закапать соком.





Порожденье горьких мук,
Это что? Конечно лук!
От микробов защищает,
Хоть и за язык щипает
Наш зеленый айболит,
Когда горлышко болит.





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





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





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





Ешьте, милые, чеснок,
Заготавливайте впрок,
Чтоб всегда он в доме был
И здоровье нам дарил.
Чтоб лечил нас и бодрил,
Придавая больше сил.
И от хворей всех берег
Наш надежный друг чеснок.





- Я картошка круглая,
Красивая и смуглая!
Чтобы не состариться,
Пойду в кастрюле
париться!
- Я картошка белая,
Сильная и смелая!





Кто-то любит перец сладкий,
Кто-то горький, кто душистый,
Нужен перец нам всегда,
Что без перца за еда?





Витамины нам полезны,
Это точно знаю.
Только их не из таблеток
Я употребляю.
Получаю их из пищи
Вкусной и полезной.
Где же прячутся они?
Очень интересно.
Объясняет мама мне
Они прячутся везде.
Ты из фруктов, овощей,
Получай их поскорей.

