

# ВИТАМИНЫ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ.

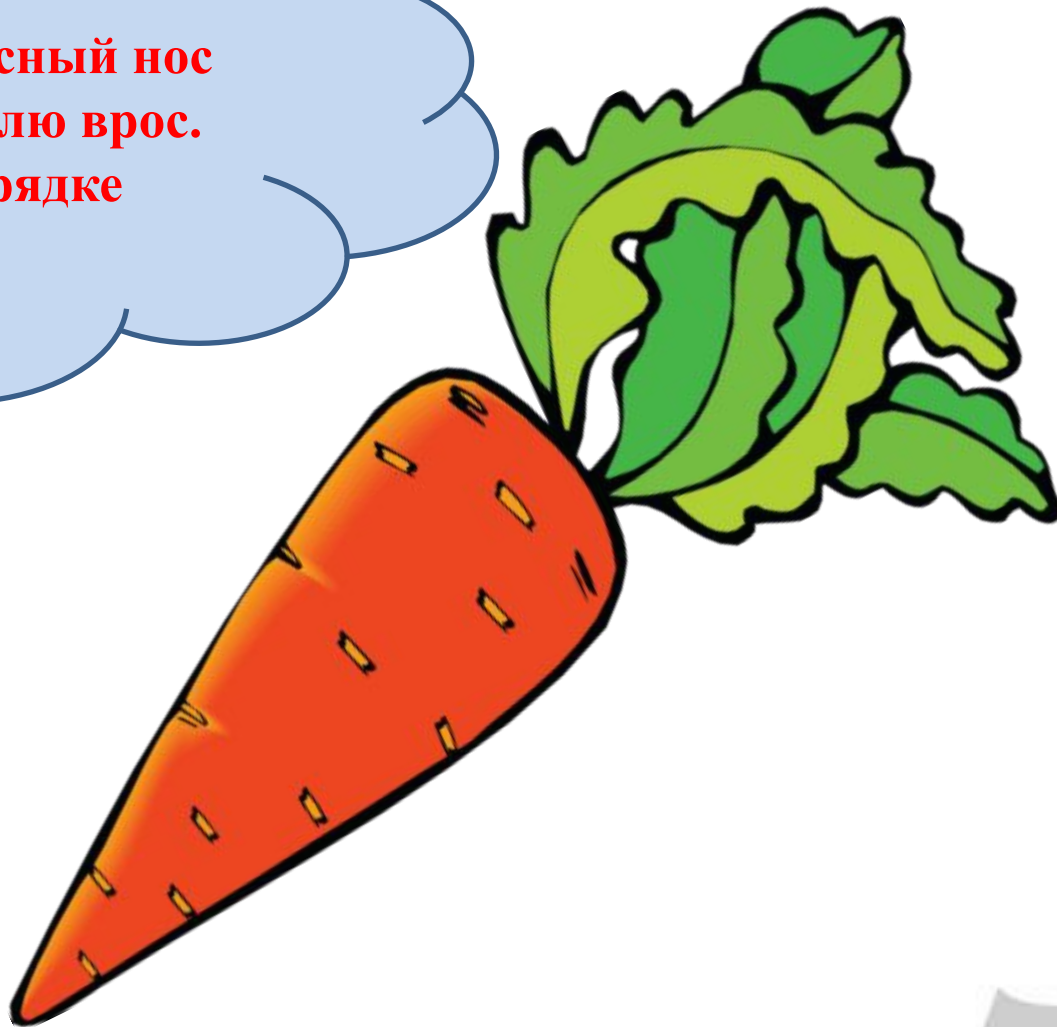




**Что за скрип? Что за  
хруст?  
Это что ещё за куст?  
Как же быть без хруста,  
Если я.....**



**Любопытный красный нос  
По макушку в землю врос.  
Лишь торчат на грядке  
Зелёные пятки.**



**Золотая голова  
Велика, тяжела.  
Золотая голова  
Отдохнуть прилегла.  
Голова велика,  
Только шея тонка.**



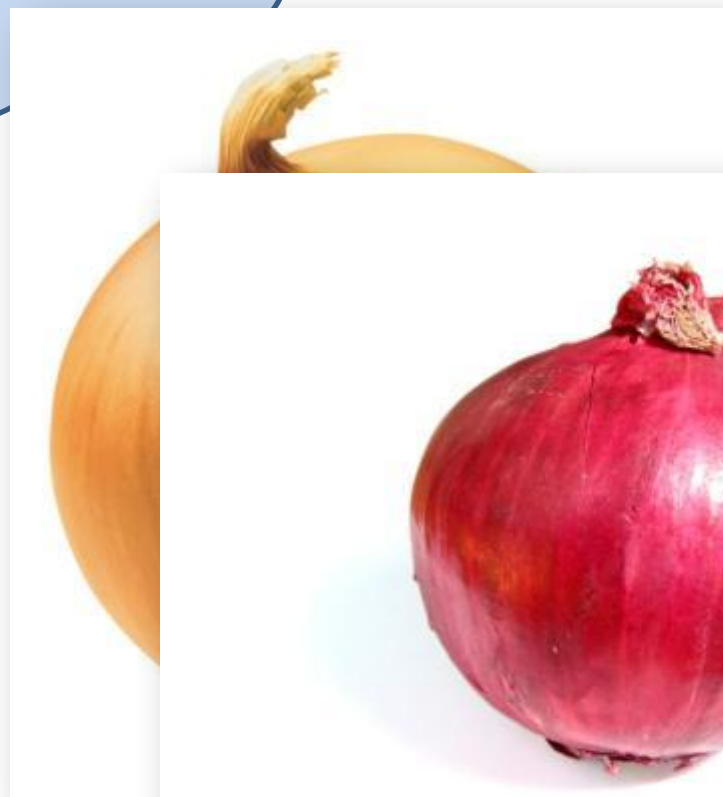
Над землёй трава  
Под землёй бор



**Растут на грядке  
Зелёные ветки,  
А на**



**Прежде, чем его мы съели,  
Все наплакаться успели.**





**Щёки розовые, нос белый.  
В темноте сижу день целый.  
А рубашка зелена,  
Вся на солнышке она.**



**Раскололся тесный домик  
На две половинки.  
И посыпались оттуда  
Бусинки-дробинки.**



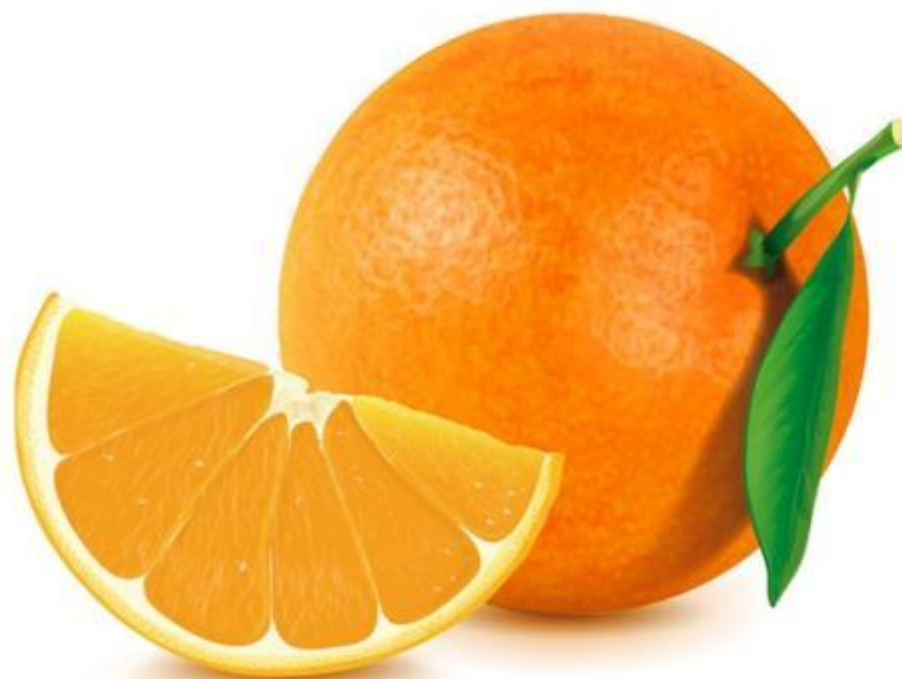
**Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки.**



**На сучках висят шары –  
Посинели от жары.**



**С виду он как рыжий мяч,  
Только вот не мчится вскачь.  
В нём полезный витамин,  
Это спелый...**



**Он почти как апельсин,  
С толстой кожей, сочный,  
Недостаток лишь один –  
Кислый очень, очень.**



**Этот фрукт на вкус хорош  
И на лампочку похож.**



# ФРУКТЫ



# ОВОЩИ







**Витамин А – «витамин роста».  
Его больше всего в морковке,  
Есть и в тыкве, абрикосах,  
В персиках, в арбузах тоже.  
Много его в молоке и яичном  
желтке.**



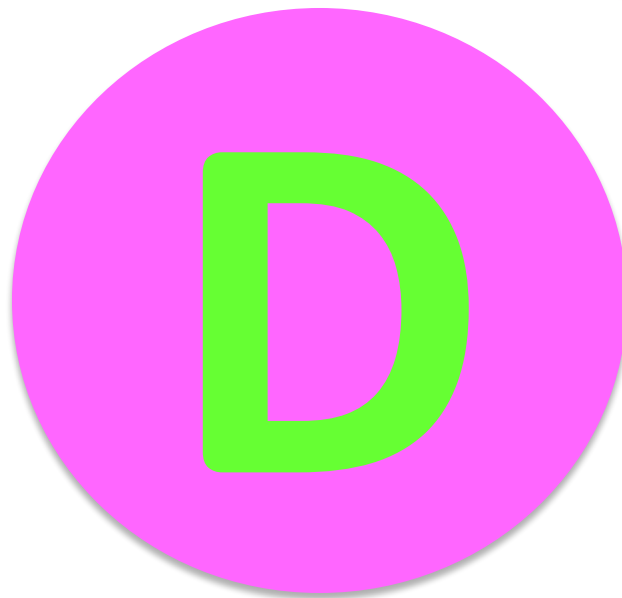


**Горох, кофе, шоколад  
Витамином В богат!  
Мясо, яйца, хлеб, орех –  
Дают энергию для всех!**





**Витамин С – он самый вкусный!**  
**В апельсинах, яблоках, винограде, капусте!**  
**А больше всех – в шиповнике,**  
**Лимоне и смородине!**  
**Он поможет быть здоровым и красивым, и**  
**весёлым!**



**Творог, печень, яйца, сыр  
Укрепляют организм!  
Укрепляет наш скелет  
Друг детей – витамин «Д»!**