



Где живут

Витамины

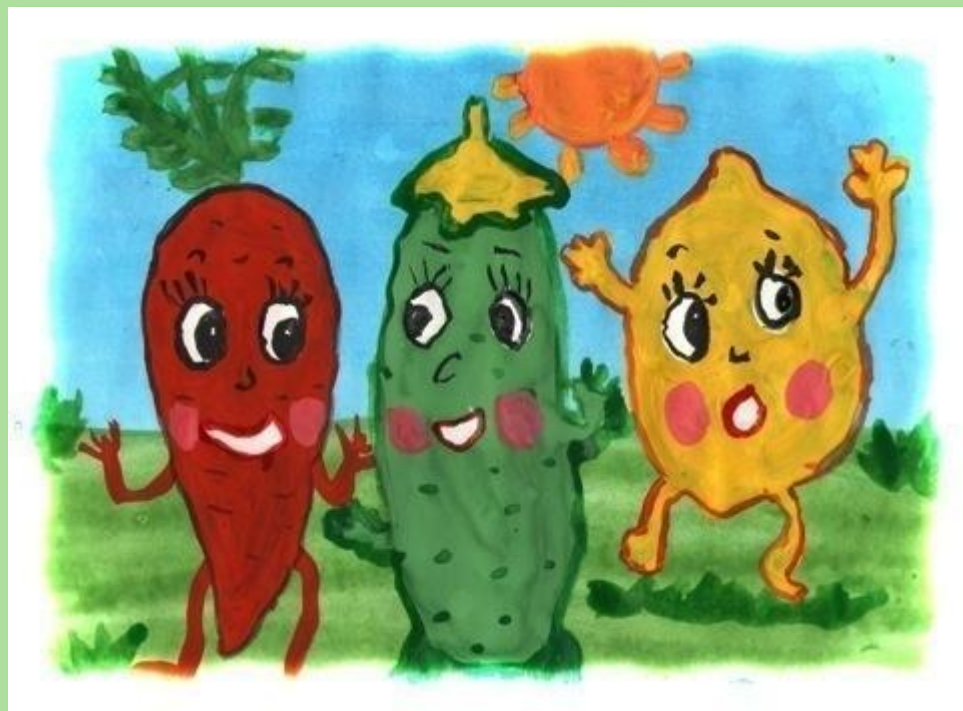
Автор:
Воспитатель МАДОУ ЦРР д/с № 14
Пономаренко Т.С.



*Кто такие витамины?
Для чего проникли в лук,
В молоко и в мандарины,
В черный хлеб, в морковь, в урюк?
Рассмотрю-ка их в окрошке,
Через дедовы очки -
Кто они? Соринки? Мошки?
Человечки? Паучки?
Может в перце и петрушке,
Незаметные на взгляд,
Очень маленькие пушки
По бактериям палят?!
Если так, то Витамины
Мне нужны наверняка -
Съем на полдник мандарины,
На ночь выпью молока!*



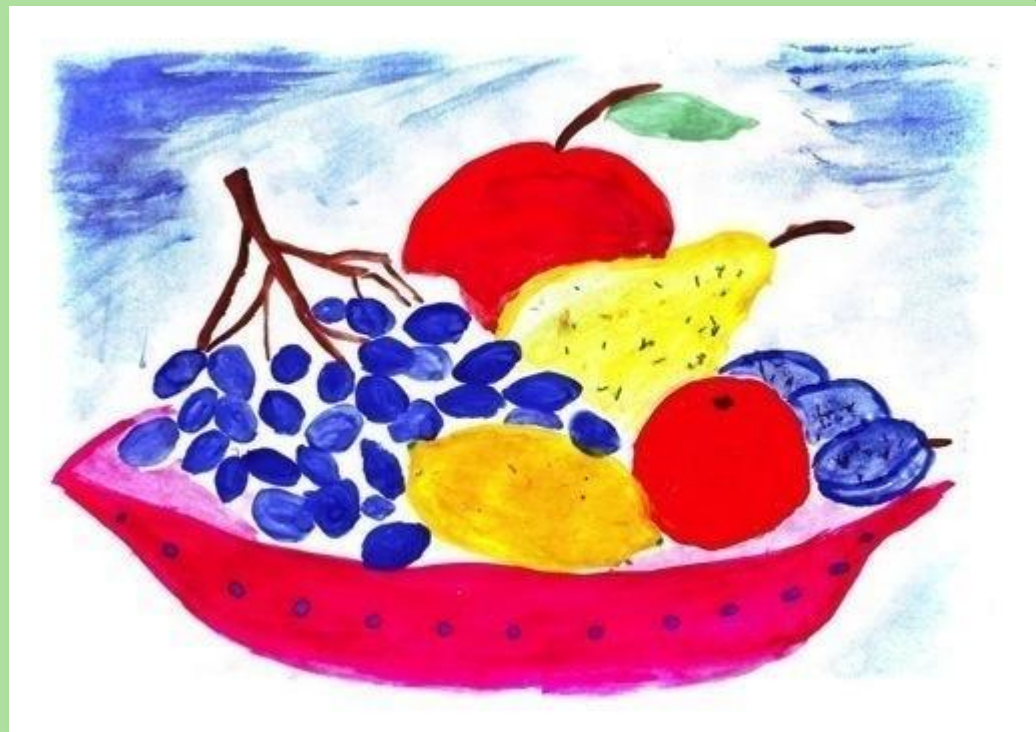
*Витамины нам полезны,
Это точно знаю.
Только их не из таблеток
Я употребляю.
Получаю их из пищи
Вкусной и полезной.
Где же прячутся они?
Очень интересно.
Объясняет мама мне
Они прячутся везде.
Ты из фруктов, овощей,
Получай их поскорей.*



*Растут у тётки Зины
Живые витамины.
Витамины разные:
Зелёные и красные.
Все они, от «А» до «У»,
В огороде на виду.
Все, как Солнце, нужные,
Красивые и дружные.
Висит горох на грядке,
Вкуснее шоколадки.
Морковь и сельдерей,
Что может быть важней?
Витамины высший сорт,
Не фазенда, а курорт.
Живые витамины
Растут у тётки Зины,
Мы их на именины
Собрали две корзины!*



*Много всяких витаминов
Есть в шкафу у тети Нины.
Выбирай, как на витрине,
В витаминном магазине.
Кроме яблок есть варенье,
Витаминное печенье!
В чашке – ягодки малины
(в них ведь тоже
витамины!)
Есть на ветке виноград
И ему я очень рад,
Но вот тянется рука
К витамину с буквой «Ка».
Потому что всем известно
–
Съесть его всегда полезно.
Этот сладкий,
разноцветный
Витаминчик мой
конфетный!*



*В банане и йогурте,
В горстке малины-
Повсюду чудесные
Есть витамины.
Они берегут нас
От всяких болезней.
Чем больше их в пище,
Тем пища полезней.*

