



*Где живут*

# Витамины

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

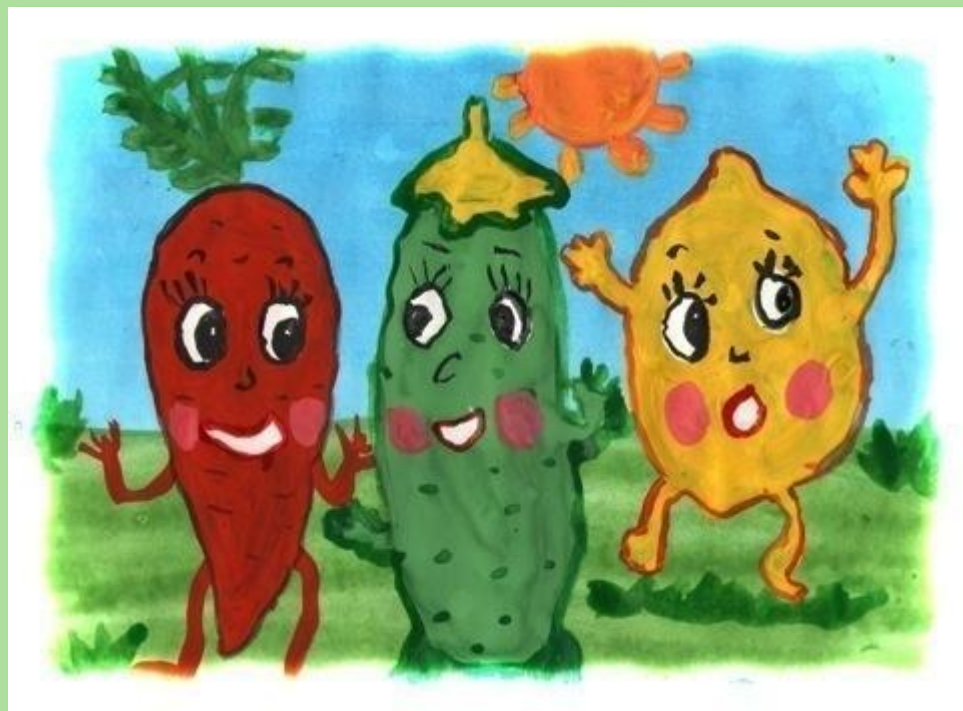


*Кто такие витамины?  
Для чего проникли в лук,  
В молоко и в мандарины,  
В черный хлеб, в морковь, в  
урюк?  
Рассмотрю-ка их в окрошке,  
Через дедовы очки -  
Кто они? Соринки? Мошки?  
Человечки? Паучки?  
Может в перце и петрушке,  
Незаметные на взгляд,  
Очень маленькие пушки  
По бактериям 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.*

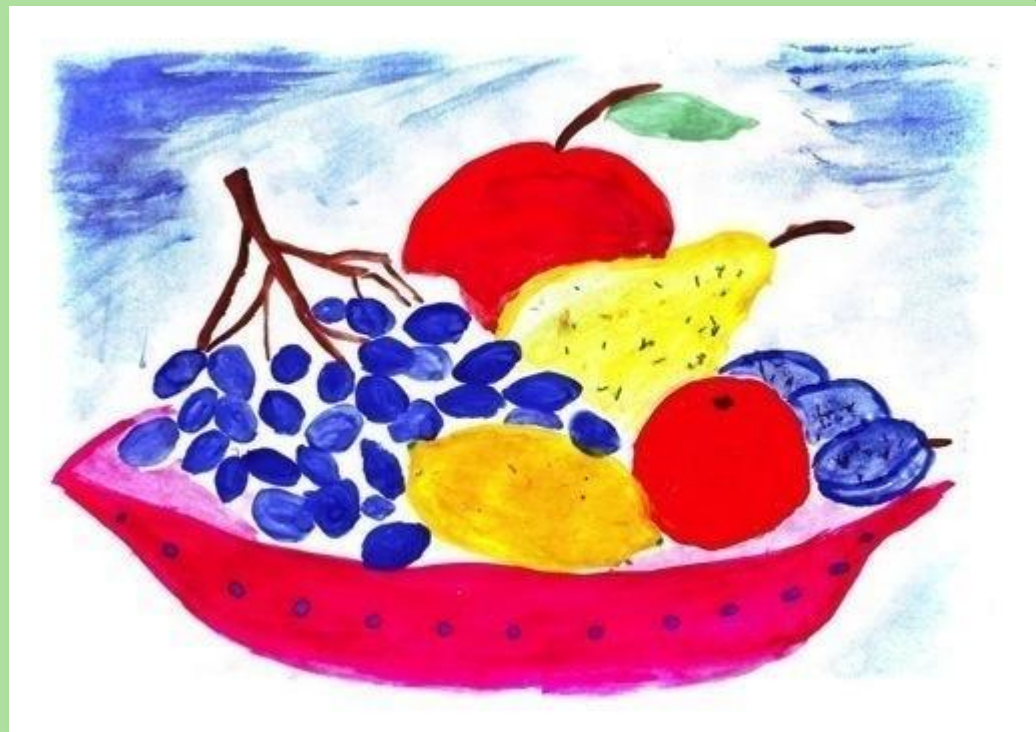


*Растут у тётки Зины  
Живые витамины.  
Витамины разные:  
Зелёные и красные.  
Все они, от «А» до «У»,  
В огороде на виду.  
Все, как Солнце, нужные,  
Красивые и дружные.  
Висит горох на грядке,  
Вкуснее шоколадки.  
Морковь и сельдерей,  
Что может быть важней?  
Витамины высший сорт,  
Не фазенда,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

