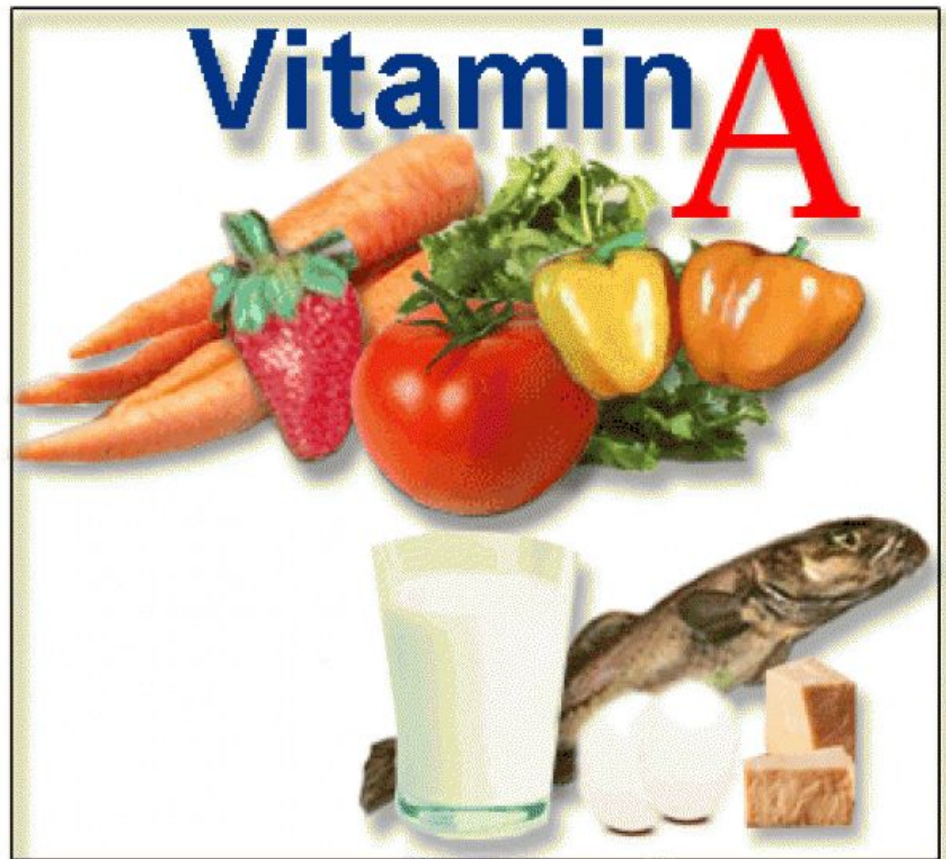


*Путешествие в город
Витаминград*

Витамин «А»

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен - Витамин "А". Его ещё зовут витамином роста.

В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин? Отгадайте загадки и узнаете.



Загадки-отгадки «А»



Красна девица
Сидит в темнице,
А коса на улице.
(Морковь)



Семьдесят одежек
и все без застежек
(Капуста)



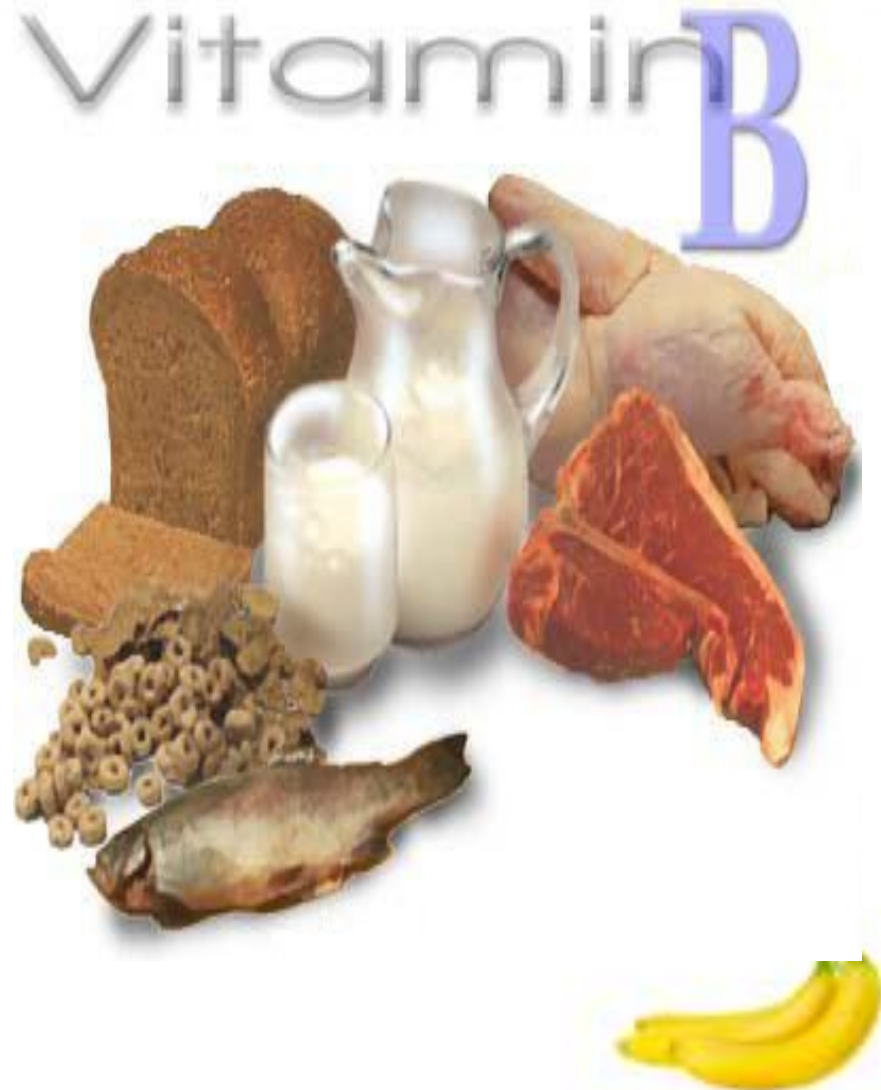
Золотая голова -
велика, тяжела.
Золотая голова —
отдохнуть
прилегла.
Голова велика,
только шея тонка.
(Тыква)



Витамин «В»

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Если вы хотите быть
сильными и иметь хороший
аппетит, не хотите огорчаться и
плакать по пустякам, быть в
хорошем настроении, вам нужен -
Витамин "В".



Загадки-отгадки «В»



Желтая лампочка висит.
кушать нам ее велит.

(груша)



расная мышка
белым хвостом
норке сидит
од зеленым листом.

(редиска)



гурцы они как будто,
олько связками растут,
И на завтрак эти фрукты
Обезьянам подают.

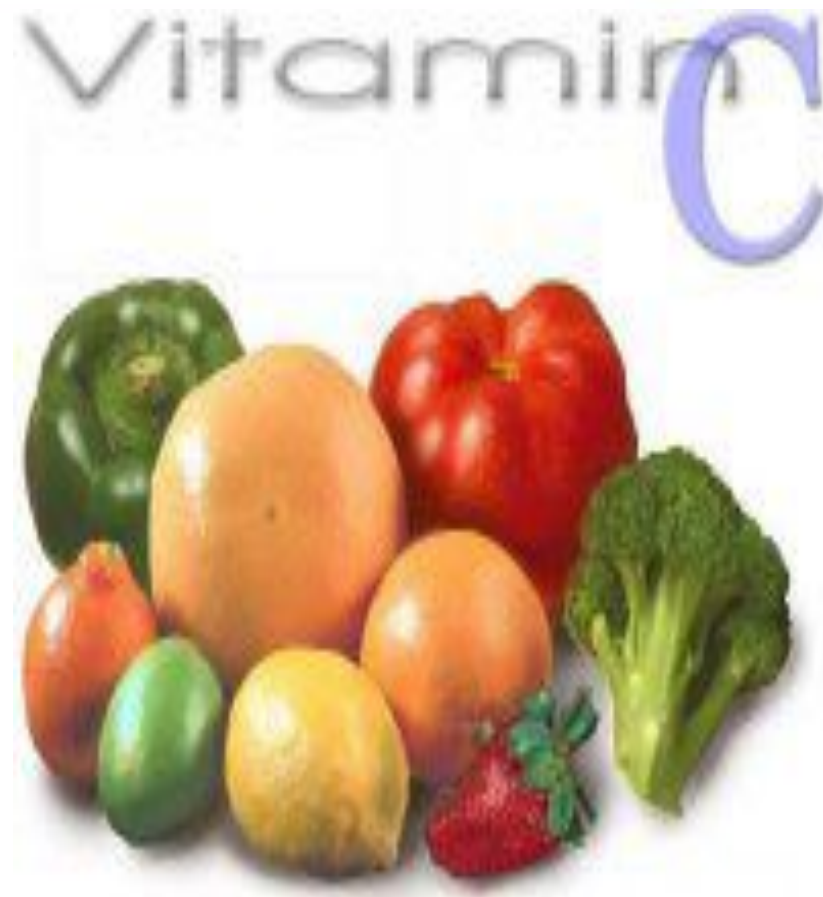
(банан)



Витамин «С»

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Если вы хотите реже
простужаться, быть
бодрыми, быстрее
выздоровливать при
болезни, вам нужен -
Витамин "С".
Его называют витамином
здоровья.



Загадки-отгадки «С»



Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Но на вкус кислейший он,
А зовут его ... *(лимон).*



Далеко на юге где-то
Он растет зимой и летом.
Удивит собою нас
Толстокожий ... *(ананас).*



Отгадать не очень просто –
Вот такой я фруктик знаю –
Речь идет не о кокосе,
Не о груше, не о сливе, -
Птица есть еще такая,
Называют так же - ... *(киви).*



Витамин «Д»

Рыбий жир всего полезней
Хоть противный – надо пить
Он спасает от болезней,
Без болезней – лучше жить!

Если вы хотите быть
крепкими, ловкими,
сильными, чтобы у вас были
крепкие зубы и кости, тогда
вам нужен - **Витамин «Д»**.
Его называют витамином
солнца.

Vitamin D



Загадки отгадки « Д »



Ты весь мир обогреваешь
Ты усталости не знаешь,
Улыбаешься в оконце,
И зовут тебя все... *(солнце)*



Землю пробуравил,
Корешок оставил,
Сам на свет явился,
Шапочкой прикрылся
(гриб)



Блещет в речке чистой.
Спинкой серебристой.

(рыба)



Друзья витамины

Чтоб расти и развиваться,
Нужно правильно питаться.
Всухомятку не таскать,
Витамины потреблять!

Сыр на завтрак нужно кушать -
Витамина А заряд!
Бутерброд намажем маслом -
В1 получим сразу.

Молоко нам нужно пить,
С витаминами дружить!
Мясо, рыбу и яйцо
Станем кушать непременно!

И орешки будем грызть,
Чтоб белком нам запастись!
Будут дети развиваться,
Если правильно питаться!



а Ты ешь витаминны?

