



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



В

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи —
Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам —

И не только по утрам.



ВИТАМИН

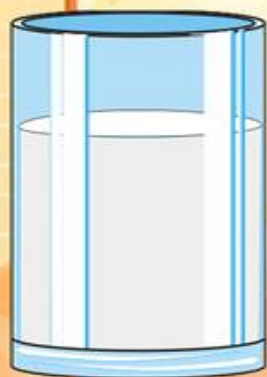
Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.





ВИТАМИН

*Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Плот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.*





**ВИТАМИНЫ —
НАШИ ДРУЗЬЯ!**

Загадки про фрукты

Само оно с кулачок,
Имеет красный бочок,
Дотронешься — гладко,
А откусишь — сладко. (Яблоко)

Он похож на апельсин,
С грубой кожей, сочный.
Недостаток есть один —
Кислый он уж очень.. (Лимон)

Этот фрукт как неваляшка,
Одет в желтую рубашку.
В саду покой нарушив,
С дерева сорвалась... (Груша)

Он похож рыжий мяч,
Только уж не мчится вскачь.
В нём есть С витамин -
Это спелый ...(Апельсин)



Загадки про овощи

Сидит бабушка на грядках,
Вся она в заплатках,
А заплатку оторвешь-
Заплачешь и уйдешь. (Лук)

Уродилась на славу,
Кругла, бела, кудрява.
Кто очень любит щи,
Меня в них отыщи. (Капуста)

Был зеленым и маленьким,
Стал большим и красненьким.
(Помидор)

Меня копали из земли,
Пекли, жарили, варили
А потом все съели
И всегда хвалили. (Картофель)



Зеленые поросятки выросли на нашей грядке,
К солнцу — бочком, хвостики у них — крючком.
Наши поросятки с нами играют в прятки.
(Огурцы)

За кучерявый хохолок
Из норки лиску поволок.
Трогаешь — гладкая,
Кушаешь — сладкая. (Морковь)

Вверху — зеленая,
Внизу — красная,
В землю выросла.
А что же это? (Свекла)

В огороде все росла,
Сама маленька, бела.
Знает нотки “фа” и “соль”.
Ну, конечно же, ... (Фасоль)



