

ВИТАМИНЫ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ.

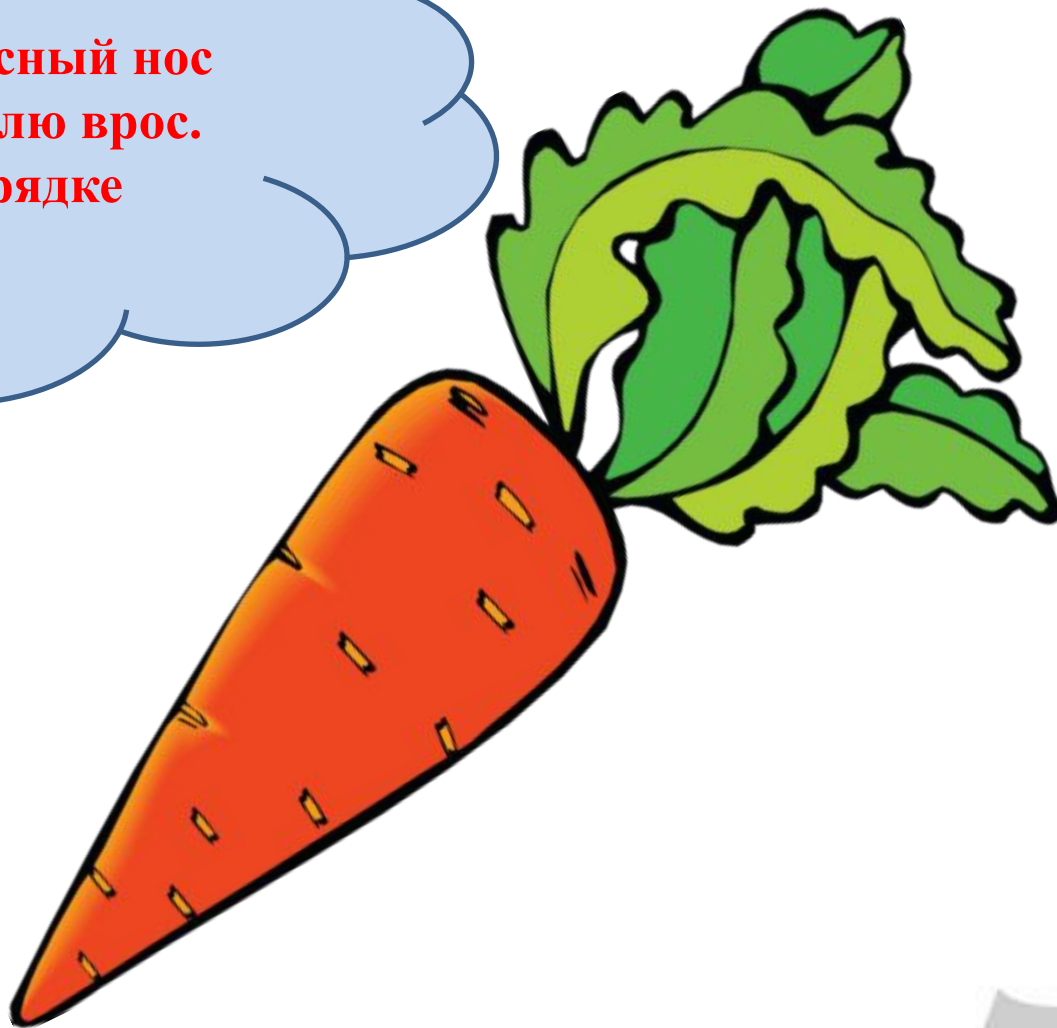




**Что за скрип? Что за
хруст?
Это что ещё за куст?
Как же быть без хруста,
Если я.....**



**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.**



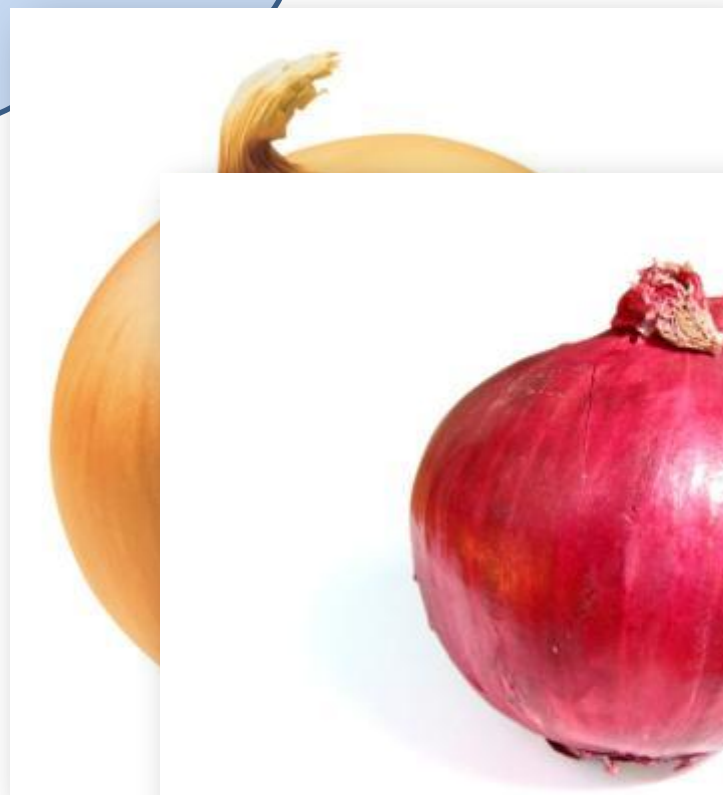
Над землёй трава
Под землёй бор



**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.**



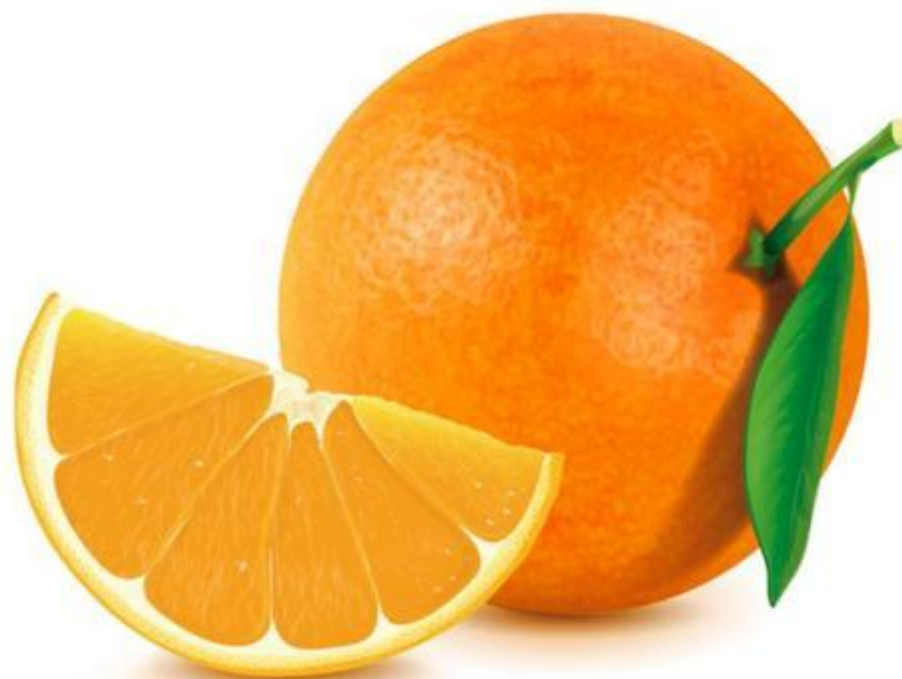
**Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
И маленькие детки.**



**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.**



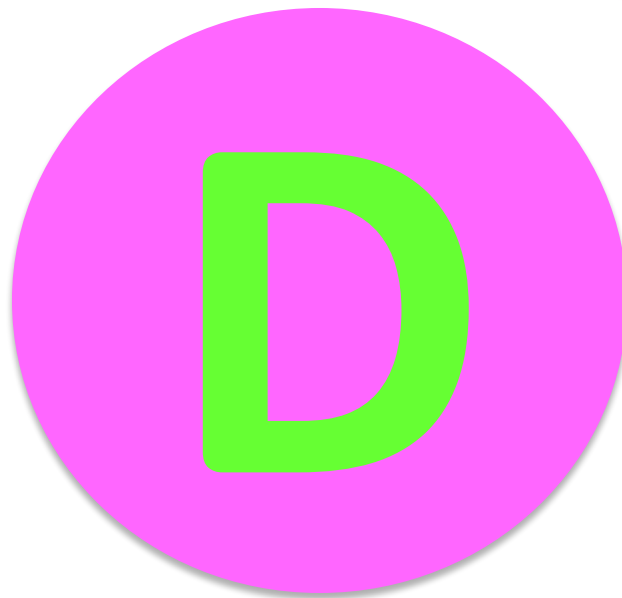


**Горох, кофе, шоколад
Витамином В богат!
Мясо, яйца, хлеб, орех –
Дают энергию для всех!**





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»!**