

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!



ВИТАМИН

В

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 завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН

С

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




ВИТАМИН

Д

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





**Листья собраны в кочан
В огороде у сельчан.
Без нее во щах не густо.
Как зовут ее?**





• Этот овощ тыкве
брат —

• Тоже с виду
толстоват.

• Лег под листик
на бочок

• Между грядок..






Он в теплице летом



жил,



С жарким
солнышком
дружил.



С ним веселье и
задор.




Это — красный...



ПОМИДОР





В летнем солнечном
саду
Зреют фрукты на виду.
Только нужно не
лениться,
Отгадать их
потрудиться.
Далеко на юге где-то
Он растёт зимой и
летом.
Удивит собою нас
Толстокожий....



(с) МалинНизка!!!

RC-MIR.com



Жёлтый
цитрусовый плод
В странах
солнечных
растёт.
Но на вкус –
кислейший он,
А зовут его...

