**Весёлые стишки про витамины.**

У малютки-дочки,  
Аленькие щечки.  
Потому что**, витамины**Каждый день в меню Ирины.  
Сок в стакане и компот  
Регулярно дочка пьет.  
У Ирины на лице  
Витамины А, В, С.

(А. Гришин)

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.

(Н. Тарасов)

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!

(О.Ковальчук)

"А"-служит для сиянья наших глаз,   
"В" -будут нервы крепкие у нас,   
"С" -полезен для зубов и для костей   
Им даже можно угощать гостей.   
  
"D"-словно лучик солнышка весеннего   
Хорошее подарит настроение.   
Сердечку бодрому и чтобы не скучали   
Нам нужен"Р" - он есть в зеленом чае.

Помни истину простую —

Лучше видит только тот.  
Кто жует морковь сырую  
Или пьёт морковный сок.

(витамин А)

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

(витамин В)

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

(витамин С)

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

(витамин D)

**Весёлые стишки про фрукты.**

Мы за столик сели,  
Фартучки надели,  
Будем есть мы фрукты –  
Вкусные продукты.

Яблочко родное,  
Наше, наливное.  
Вырастет у нас в саду,  
Осенью за ним пойду.  
  
А малинка так мала:  
Только в рот ее взяла,  
Тут же все растаяли  
Маленькие шарики.  
  
Слива лиловая,  
Наша – садовая,  
Вкусная, нежная,  
Очень полезная.  
А еще из сливы спелой  
Мы повидло можем сделать!  
  
Спелый, сочный апельсин -  
В фруктах первый витамин.  
До чего же он хорош  
И на солнышко похож.

Спорил как-то кабачок  
И фасолевый стручок:  
Красивее кто цветёт,  
И кто первый подрастёт?  
Так всё спорили, решали,  
Но ответ простой не знали:  
Каждый, так всегда бывает,  
В своё время созревает.

За селом у двух дорог,  
Ох-ох-ох.  
Баба сеяла горох,  
Ох-ох-ох.  
Лук взошел, а не горох,  
Ох-ох-ох.  
Да еще чертополох,  
Ох-ох-ох.  
Баба руки развела,  
Ох-ох-ох  
Видно память подвела,  
Ох-ох-ох.