**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.