



Овощи.

Подготовила: Щаврук Светлана Георгиевна.







Лук.

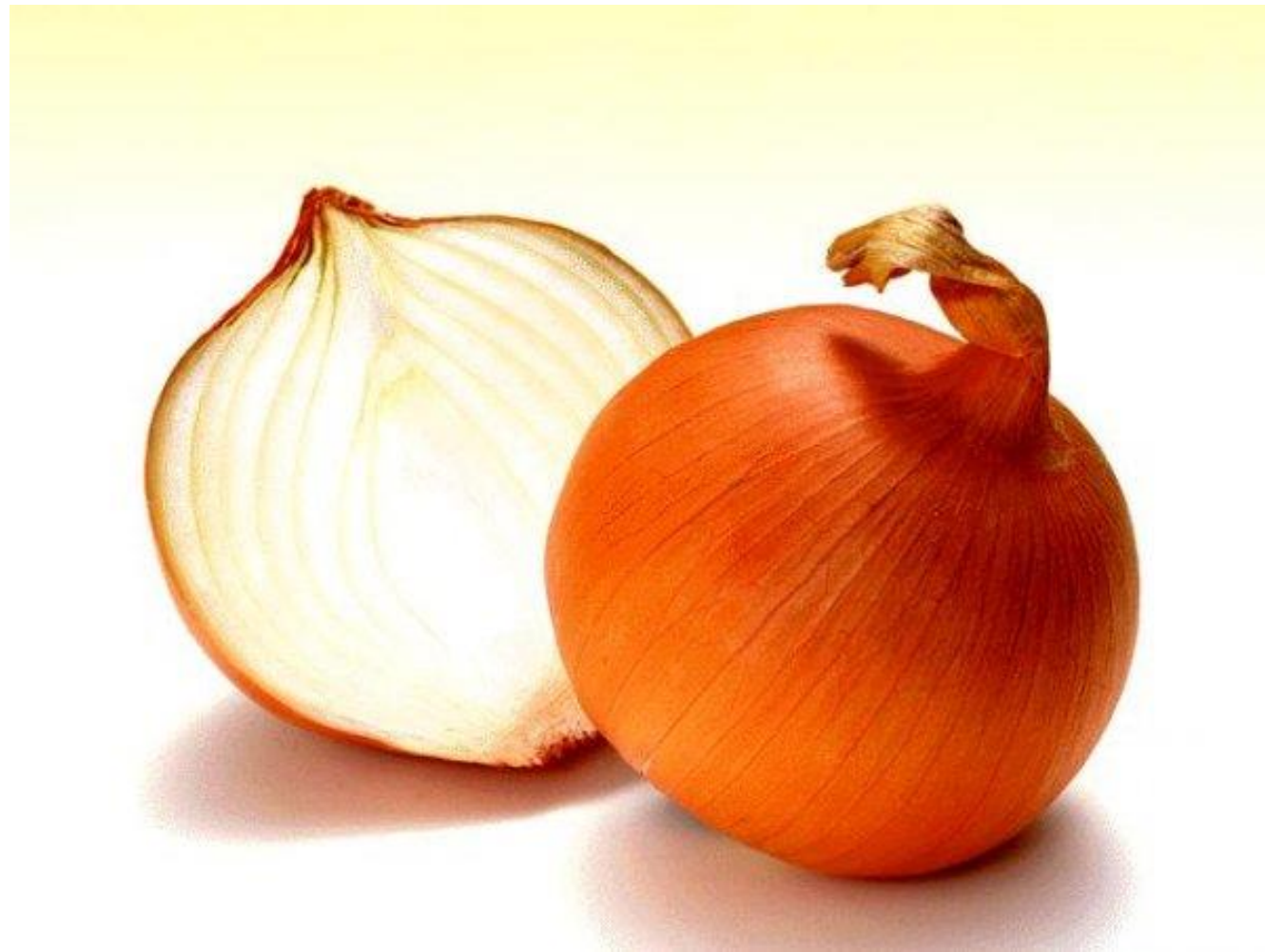
*Не умеет он смеяться,
И не любит раздеваться.
Кто кафтан с него снимает,
Часто слёзы проливает.
(Лук)*

*Носит он по сто одежек,
Правда, нет на них застёжек.
Если будешь их снимать,
Слёзы станешь проливать.
Лечит от семи недугов
Этот горький лекарь...(лук)*



Е. Груданов

*Там, на грядке у беседки,
Вырос лук - большой и крепкий!
Знаем мы уже давно,
Что поплачем от него.
Но как любим мы с друзьями
Лук, поджаренный с грибами!
С макаронами, в котлете
Или в свежем винегрете!
В общем, мы, когда едим,
Очень часто дружим с ним.
Потому что этот лук -
Для здоровья первый друг!*




Помидор растет на грядке,
Вырос он большой и гладкий!
Был сначала он ростком,
А потом расцвел цветком.
Нежно солнцу улыбался,
С пчелками дружить старался,
Пчелкам подарил нектар,
Тут цветочек взрослым стал.
Солнце летом нежно грело,
Помидоринка поспела.
Выросла она к сезону -
Сарафанчик по фасону!
Август любит красный цвет,
Но другим запрета нет.
В огороде показ моды,
Лето водит хороводы!
В овощном уголье спор,
О том, красив ли помидор?
Безусловно он прекрасен
И на кухне очень важен.
Рад ему салат и суп,
Испугает он недуг,
Кетчупом придет на стол,
Зимой соком угостит
И улучшит аппетит.
Да, красив и важен он
Карапузый помидор!



М. Борина

*Помидорчик, помидор,
Очень важный ты сеньор.
У тебя кафтанчик красный,
Здесь ты вырос не напрасно.
Ты пузатый и солидный,
Сразу ясно, овощ видный.
Очень сочный и румяный,
Приготовит тебя мама.
Вкусный сделает салат
И накормит всех ребят*





*Наш любимый помидор –
Это просто чудо овощ.
Нам известен с давних пор
Прибавляет всем здоровья.
Он растет в полях на грядках
Красный-красный, кисло-сладкий.
Мы зимой по нем тоскуем,
Ну а осенью смакуем.
Консервируем и солим,
Чтобы после кушать вволю.
Таким образом весь год
Помидор к столу нас ждет!*



*Я – толстый красный помидор,
Люблю детишек давних пор.
Я – витаминов сундучок,
А ну-ка, откуси бочок!*



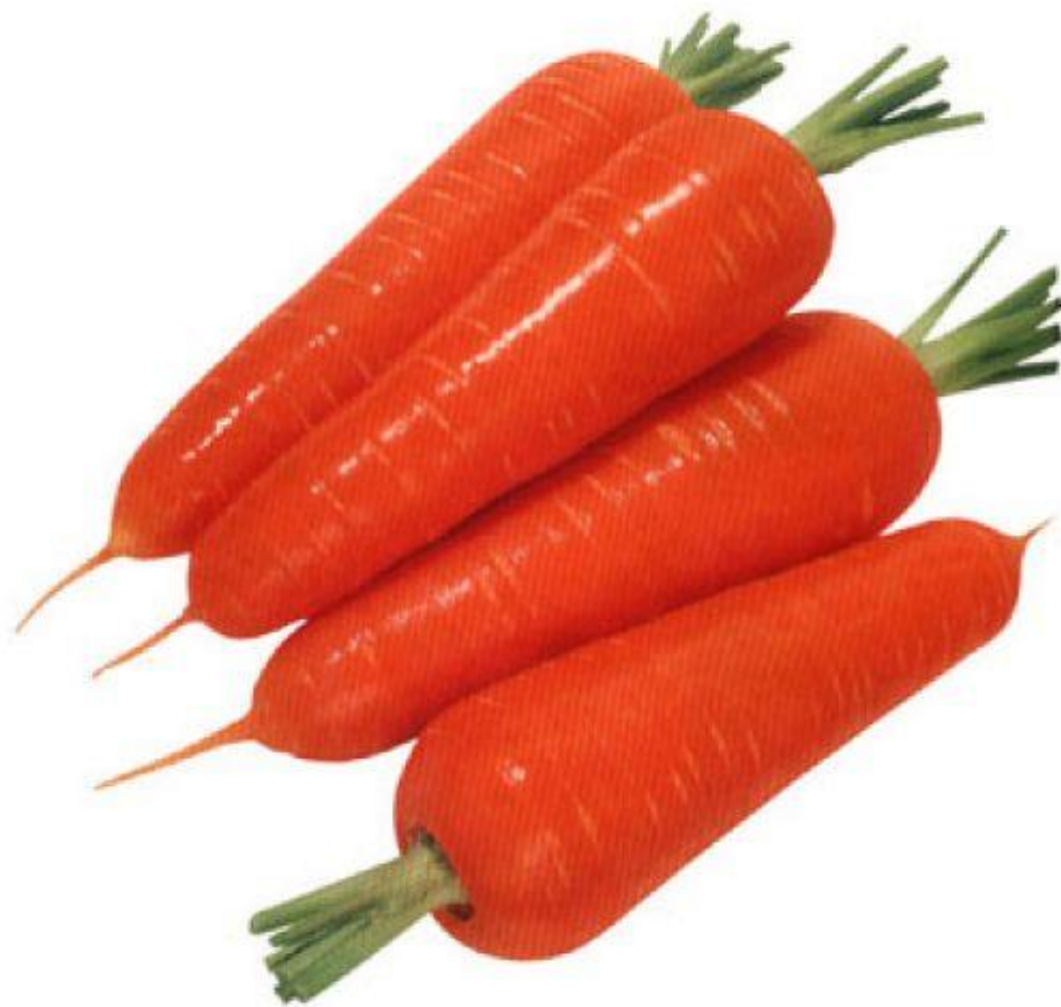
*– Вам представиться мы рады:
Краснощёкие Томаты.
Если нас порезать мелко
И смешать с лучком в тарелке,
Огурец, укроп добавить
И сметаною заправить,
То получится салат,
Витаминами богат.
Всем понравится закуска:
Аппетитно, сытно, вкусно!*






Морковь.

*Что морковь весьма полезна,
Это всем давно известно.
Этот вкусный корнеплод
Уважает весь народ.
В блюда первые кладут
И в жаренки, и в салаты.
Подружитесь с ней ребята.
Чтобы зубки не болели
И всегда во рту белели,
Крепкие, здоровые
И к еде готовые.*






*Я – морковка, рыжий хвостик.
Приходите чаще в гости.
Чтобы глазки заблестели,
Чтобы щечки заалели,
Ешь морковку, сок мой пей,
Будешь только здоровей!*

*Вся оранжевого цвета,
В шкурку легкую одета.
Набирает вес свой летом,
Аж до осени растет
Этот вкусный корнеплод.
А потом мы сушим, моем
И едим его зимою,
И не только, круглый год.*






*Желтая как солнце тыква,
Как арбуз больших размеров.
Но мы к ней давно привыкли
И в ее полезность верим.
Замечательные каши
Нам готовят мамы наши
И пекут нам пироги,
Что вкуснее всех других.
Надо маму, папу слушать
И побольше тыквы кушать.*

*К тыкве мы давно привыкли.
Витaminaм витамин –
Овощ он такой один.
Если овощем назвать
Можно тыкву, так сказать.
Впрочем, людям все равно,
Как ее там звать должно.
Главное такой один
В мире тыква – витамин.*





*Там, на солнышке сверкая,
Дремлет тыква золотая.
И растёт, растёт, растёт,
Заполняя огород!
Если солнце припечёт,
Если дождичек польёт,
То одной огромной тыквы
Хватит нам на целый год!
Будем жарить, печь, томить,
Будем кашу с ней варить!*

Е. Груданов





*Любят перец даже звери,
Пусть он горький или сладкий,
Всем полезен он ребятки,
Если в горькости умерен.*

*Без него не обойтись
На столе как не крутись.
Чтоб прожить побольше лет –
Поддержи иммунитет!*




М. Борина

*Перец - овощ интересный,
Очень вкусный и не пресный.
Или сладкий, или горький,
Режь его и скушай дольку.
Желтый или красный,
Очень он прекрасный.
А может быть зеленым,
Печеным иль соленым.
И пожарить можно,
Только осторожно...
Шкурку не сожгите
И руки берегите.*

Перец



 elya087.baby.ru



*Белая и хрусткая,
Зовут меня капусткою.
Вкусная, полезная –
Прогоню болезни я!*



*А я - сочная капуста,
Витаминами горжусь.
В голубцы, борщи, салаты
Я, конечно, пригожусь.
А какие вкусные
Щи мои капустные!*



Цветная капуста.

*Ах, зацвёл в капусте густо
В центре плотный белый ком.
Это - плод цветной капусты
Вырос снежным бугорком.*

*С. Прохоров
Про капусту в огороде
Я хочу вам рассказать,
Как известно всем в народе,
Ее просто собирать.
Но растить её труднее,
Много надо поливать,
Сорняки надо смелее
Без пощады выдирать.
Это ж наш продукт любимый!
Её варят и солят.
Компонент незаменимый
Для девчонок и ребят.
Пирожки, скажу, с капустой
Очень даже хороши!
Из капусты щи густые
Всем приятны для души.
Есть в капусте витамины
А, В, С и даже Е!
Они умные картины
Пробуждают в голове.*

Капуста



 elya087.baby.ru

Брокколи



 elya087.baby.ru

А. Полетаева

*Все сегодня по порядку,
Обходил в саду я грядки.
На одной из них лежал –
Тёмно-синий БАКЛАЖАН.
Был он важен и пузат,
Показалось, даже взгляд
На меня он покосил,
Я у бабушки спросил:
-Для чего он нужен нам,
Этот синий баклажан?
-Помнишь, внучек, на неделе,
Вкусную икру мы ели?!
-Помню, помню, как забыть?!
БАКЛАЖАН???! – Не может быть!!!*





Е. Груданов

*На гряде, у дальней сливы
Баклажанчик вырос синий:
Толстый, гладенький парнишка,
А вокруг - его братишки.
Все на солнышке блестят,
Словно лампочки горят!
Будет скоро долгожданный
Вкусный завтрак баклажанный -
Баклажанная икра...
Расчудесная пора!*



Самый главный овощ этот.
Расскажу вам по секрету,
С этим овощем рецептов,
Как загадок и ответов,
Больше тысячи, наверно,
И все необыкновенны!
И вареников начинка,
И гарнир к феле - грудинке,
Каждый любит есть толченку
И мальчишка и девчонка,
И, конечно, всем приманкой
Станет с нею запеканка.
В суп любой положим смело!
С ней, любимой, нет предела.
С нею есть рецепт котлеты,
Вот такой вот овощ этот!
Думать тут совсем немножко,
Все узнали вы картошку.





Картошка

*Из картошки много блюд
Приготовить можно
И простых и сложных:
Её варят, жарят, трут,
На костре ее пекут.
Что вкуснее в целом мире,
Чем картошечка в мундире?*






*Картошка
Посадили мы картошку:
Мама – в поле,
Я – в саду.
Мама – много,
Я – немножко.
Я – всего одну грядку.
Чтоб моя росла скорей,
Я весь день
Тружусь над ней.
Я минуты
Неподвижно
У картошки не сижу.
То подальше, то поближе
Я ее пересажу.
- Будет чудо-огород, -
Говорит сосед Сережка, -
Если вырастет картошка,
Несмотря на твой уход*



Автор: Э. Островская



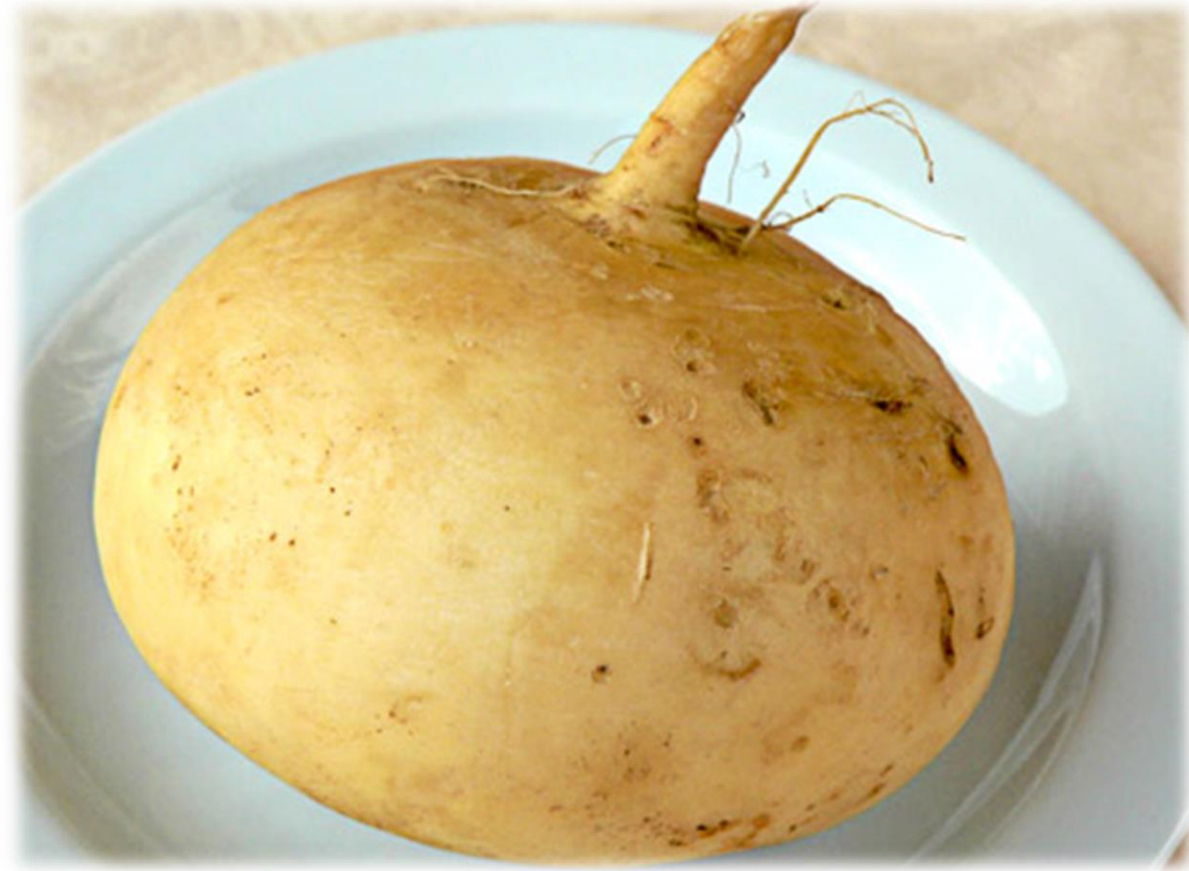
*Я и в супе, и в салате,
В пирогах я и в оладьях.
Ты меня попробуй, крошка,
Я – всем нужная картошка!*





*Репа – овощ не простой,
Но немножко горьковат.
И как врач он золотой -
Лечит горло у ребят*

*Помогает он и взрослым
И под осень плодоносит.
Неприметный корнеплод,
Что как врач у нас растет.*





Репка

*Репу знаем мы из сказки
Угадаем без подсказки
Желтую красавицу.
Репка всем понравится,
Если только не лениться,
Хорошенько потрудиться.
Вот тогда придёт успех:
Репка вырастет на всех —
Большая-пребольшая,
И вкусная такая!*

Автор: Н. Меркушова





*Наша репа — как редиска,
Только большего размера.
Вырастает очень быстро,
Скажем так, одной из первых.
Всем оказывает помощь
Этот неприметный овощ.
С удовольствием салаты
Уплетают все ребята.
Найдите дети, что на свете
Лишних нам растений нету,
Просто надо нам всем знать,
Что в них ценного искать.*





*Нам по вкусу кукуруза
Сочная и молодая
Ее дети обожают,
Мама с папой уважают.
Бабушка, наверно б, ела,
Если б зубы все имела.
С нее блинчики и каши
Дарят радость детям нашим.
В остальном она скромна
И на корм идет она.*






Е. Груданов

*Вон пузатый кабачок
Лёг под кустик на бочок,
Словно белый поросёнок
К солнцу поднял пяточок!
Если много их найдём,
То зимой не пропадём:
И икра из них прекрасна,
И оладий напечём!*





*Я — румяная редиска.
Поклонюсь вам низко-низко.
А хвалить себя зачем?
Я и так известна всем!*



*Мы нарежем в миску
Вкусную редиску,
Сочную редиску.
Штучек двадцать пять!
Завтрак будет вкусным
Будет вкусным ужин
Если со сметаной
всё перемешать.*






А. Бах

*Поливаем мы редиску,
С беленьким она бочком.
Поливаем ,поливаем,
А потом на стол сорвем!
Очень вкусная редиска,
И красивая при том.
Хлеба черного нарежем,
И съедим ее потом.
Дождались - вот дела,
К столу редиска подошла!
Витаминов в ней не счесть,
Ой хочу ее поесть!*





*Жизнь была бы не легка
У людей – без чеснока.
Как зеленый наш аптекарь,
Он для всех прекрасный лекарь.
Хоть и лечит он до слез,
Наше горлышко и нос.
Вместе с едкой черной редькой
Мы едим его не редко.
Потому что смысл есть
Нам чеснок полезный есть.
В организме он не спит –
Повышает аппетит.
Бережет иммунитет
На все жалобы в ответ.*



*Ешьте, милые, чеснок,
Заготовливайте впрок,
Чтоб всегда он в доме был
И здоровье нам дарил.
Чтоб лечил нас и бодрил,
Придавая больше сил.
И от хворей всех берег
Наш надежный друг чеснок.*

*Чеснока душистый зубчик
Мы с тобой положим в супчик.
Даёт он супу аромат,
Станет суп вкусней стократ*



Чеснок.



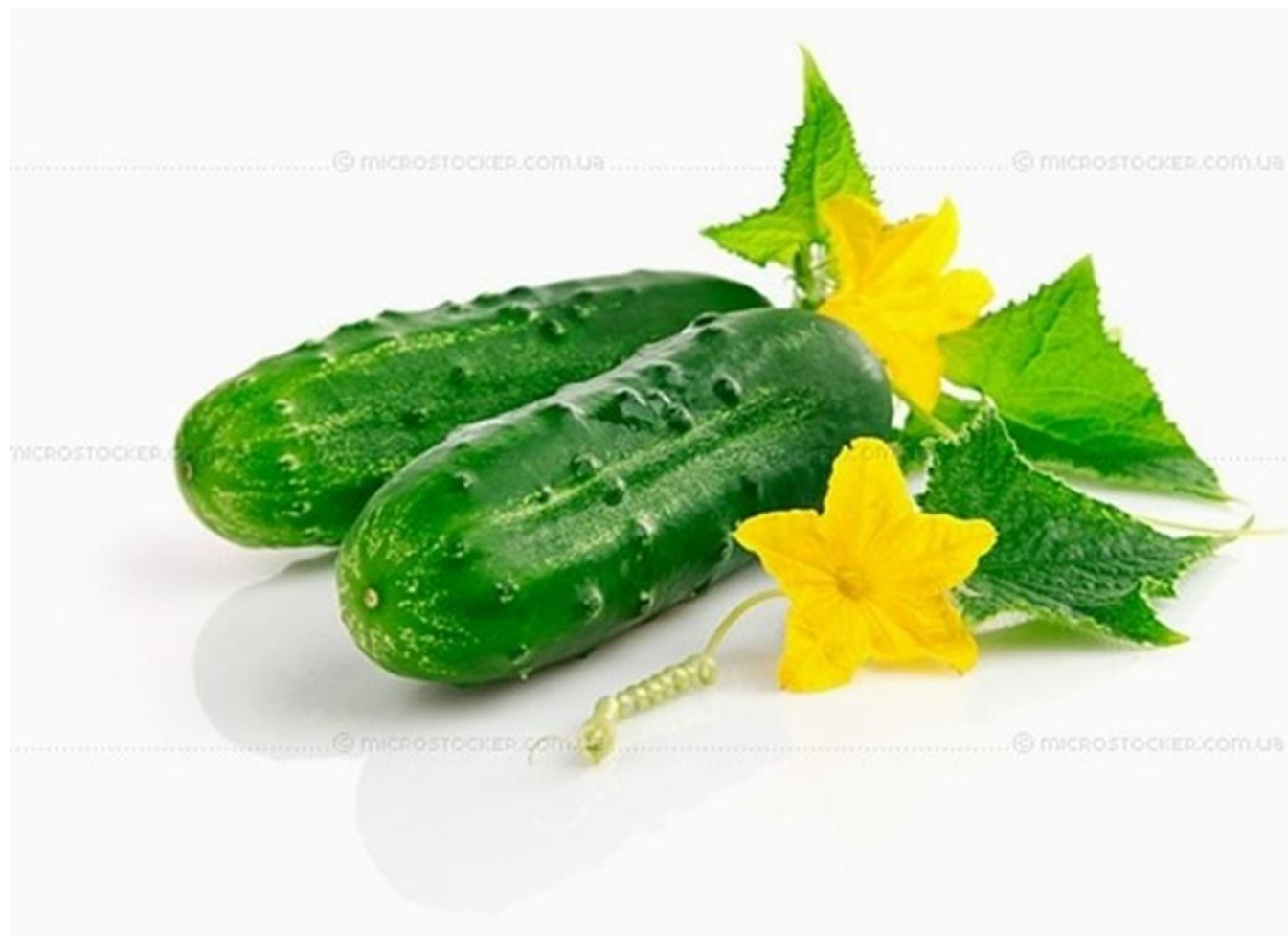
Посмотрите, вот чеснок
Он растет у самых ног
Стрелами зелеными,
В небо устремленными.
Это овощ знатный,
Вкус его пикантный.
Спрятаны головки
Чеснока в земле.
Овощ очень ловкий,
Нравится он мне.
Состоит из долек
Под названьем «зубчик».
Хоть и очень горек,
Вылезай, голубчик.
Мы тебя добавим
И в салат, и в суп.
С тобой намного лучше,
Ты нам очень люб.
Станет очень вкусной
Вся наша еда,
Пережить поможешь
Ты нам холода.
Убегут микробы,
И вирусы уйдут.
Приходи чеснок к нам,
Тебя здесь очень ждут.

О. Карелин





*Зачерпну ведро полное воды,
И полью-ка грядки, там, где огурцы.
Пусть растут большими, сочными для нас,
А в салате свежем зелени окрас.
Огурцы хрустящие, кто ж не любит Вас,
Прячутся под листьями от пытливых глаз,
Колкие, как ежики, просто так не взять,
Только по-хорошему надо привечать.
Хитрые огурчики тут и там сидят,
А над ними смелые паучки висят,
Я полью огурчики, пусть быстрее растут,
А созреют осенью- радость принесут.*





Огурец.

Е. Груданов

– Я – зелёный огурец,
Витаминный удалец!
Летом я на грядке зрею,
А зимой – в оранжерее.
Все со мной дружить хотят,
Ведь меня со всем едят:
В бутерброде, и с картошкой
И в салате – вилкой, ложкой,
В завтрак, в ужин, и в обед...
Ничего полезней нет!



Я – и свежий, и солёный.
Весь пупырчатый, зелёный.
Не забудь меня, дружок,
Запасай здоровье впрок.
(Огурец)

*Вкус огурчиков зеленых
Никогда ни с чем не спутать,
Знойным солнцем опаленных,
Сорванным сегодня утром.
Ешьте детки на здоровье
Все возвращенное с любовью
На домашних чистых грядках.
Подрастайте, спите сладко
Будет ваш живот в порядке,
Ведь домашняя еда
Не вредит нам никогда!*





Петрушка.



Кучерявая, кудрявая,
Избранная, между травами,
Чтоб кормить нас и лечить,
Уму-разуму учить.
Как природная добавка
Все полезна эта травка.
Наша древняя старушка
Всем известная петрушка.





*Вырастай скорей петрушка
Наша верная подружка,
Потому что без нее
Мы скорее устаем.
Она нам поднимет тонус
Своей бодростью зеленой.
От болезней защитит
И здоровье сохранит.
Пряный вкус еде придаст,
Потому что любит нас.*





Укроп.

*Он используется всюду
В наших первых-вторых блюдах.
И приносит радость людям,
Давно, в качестве приправы,
Мы гордимся им по праву.
Придает он привкус пище
Замечательный, дружище.
Как показывает опыт
Вся еда вкусней с укропом!*





*И зеленый, и душистый.
И, как елочка, пушистый.
Я – укроп, делюсь секретом:
Нужен я зимой и летом.*

Свекла.



М. Борина

*Свёклу знают все ребята,
Это овощ очень яркий.
Красным борщ окрасит свекла
Чтоб не выглядел он блекло.
Будет блюдо так красиво,
Да и вкусно, всем на диво.
Если будешь кушать борщ
Будешь весел и не тощ.
Витаминов много в нем,
Мы прекрасно заживем.
Приготовим мы салат,
Будешь ты, конечно рад.
Приготовим винегрет,
Свекла шлет нам свой привет.*

Свекла.

*Толстая, румяная тетушка-свекла
Много витаминов в борщ наш принесла.
В яркий цвет окрасила, вкусом напитала.
Все таким насыщенным и бордовым
стало.
Я красивый борщик с аппетитом съем.
Про свеклу красавицу расскажу я всем.
Как она собою блюда украшает.
В мир ее румяный щедро приглашает.*






Горох.

*Что за лодочка такая,
Вся зелёная, кривая,
Вниз по речке не плывёт,
А на кустике живёт?
Сколько в ней сидит гребцов –
Круглых, гладких молодцов!
Раз, два, три, четыре, пять...
Долго нам ещё считать?
Шесть – и без больших хлопот
Всех пловцов отправим в рот.
До чего хорошие
Вкусные горошины!*





*В черной шляпе - топ да топ -
По дорожке скачет боб.
Подкрутил усы горох: чем я плох?
Совсем не плох.
Говорит ему фасоль:
- Ты, горох, у нас - король.
Мы, бобовые, гордимся,
Что для разных каш годимся,
Что плоды у нас в стручках,
Как в волшебных сундучках.
Но полезные белки
Мы не прячем под замки.
Те, кто с детства дружат с нами,
Те растут богатырями.*




Фасоль.



*Любят детки все фасольку
Молодую, прямо с поля,
Режут малыши кусками,
Варят прямо со стручками.
Ах, какой прекрасный супчик,
Ах, какой чудесный борщик
Получается. Голубчик,
Уплетай как можно больше.
Ведь все знают, что зимой
У фасоли вкус другой.
Но по своему вкусна,
Как и летняя она.*





*Много видов есть фасоли
И растет она на поле
Или по верху плетется
Где придется, как придется.
Хорошо когда на грядке
Она будет вкусной сладкой,
В винегретах и салатах
Витаминами богатых.
А огромные бобы
Любят люди как грибы.*





*Я овощи — ну просто обожаю!
В них витамин полезных очень много.
Морковку ем — чтобы глаза сияли;
Свеклу, фасоль — чтоб ноги не болели.
В шпинате затаились витамины,
Его жую, чтоб было больше силы.
Капусту ем на завтрак и обед —
Чтобы надежным был иммунитет!*



*Чудо-огород
Удивляется народ:
Что за чудо-огород?
Здесь редис есть и салат,
Лук, петрушка и шпинат.
Помидоры, огурцы
Зреют дружно - молодцы!
И картофель, и капуста
Растут на грядках густо-густо.
И все дружно говорят:
«Мы растём здесь для ребят.
За усердие и труд
Урожай весь соберут».*



Чтобы быть
здоровому
Дары бери садовые?
Витаминная родня -
Дети - солнечного дня!
Тот, кто много ест морковь,
Станет сильным, крепким, ловким,
А кто любит, дети, лук -
Вырастает быстро вдруг.
Кто капусту очень любит,
Тот всегда здоровым будет





Буду делать я салат...

*Буду делать я салат,
Накрошу в большую миску
Огурцы, порей, шпинат,
Помидоры и редиску.
Мелко порублю укроп,
И заправлю все сметаной.
Витаминами я впрок
Запасаться не устану.*



Н. Головки

Овощи спорили до хрипоты:
Кто же из них эталон красоты?
«Я и румяна, и весела», -
С милой улыбкой твердила свекла.
Гордо кудрями тряхнула морковь,
Даже нахмурила яркую бровь.
Громко сказала, свеклу отодвинув:
«Ты весела, а я - клад витаминов!»
В спор их вмешаться рискнул огурец:
«Я ль не красавец и не молодец?
Я почти весь состою из воды,
Так что напрасны все ваши труды».
Но возмутился вдруг репчатый лук:
«Сколько, однако, красавцев вокруг!
Речи хвalebные мало что значат,
Рядом со мной все от радости плачут».
Только картофель в корзинке вздыхал.
Он разговоры на кухне слышал:
Вымоют овощи - скоро обед
И приготовят из них винегрет.





У бабушки на грядке
Выросли 'ребятки'-
Она так овощи зовет,
Когда идет на огород.
Свекла здесь сладкобокая,
Листочки-ладошки.
А под кустом глубоко,
Как в гнездышке, картошка.
Лук к солнышку пустил лучи
И к нам в корзинку хочет.
Смотри, не плачь и не кричи,
Ведь лук полезный очень!
Петрушечка зеленая
С пьянящим ароматом!
Заправим мы петрушкой
Вкусные салаты.

Тут длиннокося морковка
Уже из-под земли глядит.
Ее мы вытащили ловко-
И разыгрался аппетит!
Скорее моем овощи
И на плиту несем.
Мы с бабушкиной помощью
Их покрошим ножом.
Хрустящие огурчики
Бабуля положила,
Она еще заранее
Их в бочке засолила.
Заправим постным маслом-
И вот готов обед.
Не салат, а сказка-
Вкуснейший винегрет!



Ешьте овощи и фрукты!

*Ешьте овощи и фрукты-
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней.
Нет вкусней их и полезней.
Подружитесь с овощами,
И с салатами и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!*









*Вот какое богатство овощей дарит нам природа!
Они зрели на солнышке, пили дождевую водичку, росли,
чтобы подоспеть к столу и угостить всех вкусными и полезными блюдами.*