



Апельсин



Прийшла пані в магазин,

Просить пані апельсин.

- Дайте мені апельсина,

Я куплю його для сина!

В апельсині вітаміни

І поживні речовини.

Їжте діти апельсини,

Будете здорові й сильні





БАНАН

**Наче місяць, наче ріг,
Шкірка — наче восьминіг.
Це росте банан тропічний,
Фрукт смачний та екзотичний.**



БУРЯК

Виставляє бурячок

Червоненький свій бочок.

Борщик будемо варити,

Бурячок туди кришити.

Бурячок я червоненький,

І смачний, і солоденький.

Мене варять і печуть,

І до борщику кладуть.

З мене роблять і салати,

Бо зі мною — стіл багатий.

Маю я ще й вітаміни.

Є буряк — і все відмінно!

Я червоний бурячок,

Тут вітаю діточок,

У борщі я не замінний

І смачний і вітамінний.





БАКЛАЖАН

Баклажан - заморський пан,
Фіолетовий жупан.

Він смачний, як не готуй,
Хоч тушкуй, хоч консервуй.

БАКЛАЖАН, коли зростає,

Дуже дивний колір має:

Наче літечко розлило

Фіолетове чорнило.





ВИНОГРАД



Ось цукерочки підряд -

Це дозрів вже виноград.

Оси ягідки псують,

Нам зірвати не дають.

Виноград розкинув віти,

Заховав під листям діток.

Ой, які вони смачні.

Соковиті, запашні.





Грушка






Є у яблуні подружка,
Соковита жовта грушка,
У середині чудова:
Ароматна і медова.

Грушка я, хоч невеличка,
Та солодка і м'яка,
І цвіла я, й наливалась,
І поспіла — глянь яка!
Понеси мене до мами


- Подаруночок зроби,
Хоч я знаю, що матуся
Всю мене віддасть тобі.



Гарбуз



Я росту такий великий — не підняти чоловіку.
В мене маса непроста — кілограмів аж до ста.
Дуже гарним я буваю, завжди людям помагаю,
То відром служу для них, дітям для насіння й втіх.
То я бутель, то барило, в темноті — нічне світило.
Кулінари мене знають й дуже-дуже поважають.
Каші, пудинги, бісквіти і котлетки люблять діти.



Я — гарбуз, я радість ваша,
бо насіннячко смачне!
А яка із мене каша!
Словом, люблять всі мене.
Часу дарма не марнуйте,
Краще кашу покуштуйте!
Знає, навіть, це й дитина,
Що я й лікарська рослина!



**Не сваріться, любі, годі!
Я найстарший на городі!
Я — великий і бокастий,
Жовтогрудий і смугастий.
Я — чудовий дар осінній,
З гарним та смачним насінням.
Хто їсть кашу гарбузову,
Буде сильним і здоровим.**

**А в гарбузовій каші
– Сила й слава ваша.
Хто цю кашу споживає,
До ста років доживає.**



вырезала kira
kira-scrap.ru

ГОРОХ

Ось горох, із нього, діти,
Добрий можна суп зварити.

А горошок молодий
Смачно їсти і сирий.



Диня

Кожний знає: жовта диня
На городі господиня.
Я – солодка, соковита,
Покуштуй – не схочеш пити.
А як їстимеш саму,
Всі хвороби прожену.



Ви на мене подивіться,
Я дівиця круглолиця,
Жовтобока, запашна,
А до того ж і смачна.

Дивне сонечка творіння
– Ця довгенька жовта ДИНЯ.

І смачна, і соковита,
В ній тепло й духмяність літа.





КАРТОПЛЯ

Страва ситна і відмінна,

В кожній хаті незамінна.

І смачна для всіх осіб

— Я, картопля, — другий хліб!

З мене можна готувати І млинці, і деруни.

І до столу подавати

Пампушки і вергуни.

І вареники в сметані,

Зрази, бабки і пюре.

Різні страви, дуже гарні,

Апетит уже бере!

Без картоплі й без води:

Ні туди і ні сюди!





Я — картопелька поживна,
Всім відома. І не дивно,
Бо мене всі любляють,
Як вирощувати — знають.
А коли вже куховарять,
Мене варять, мене смажать,
Мелють, ріжуть та ще й труть.
І у вогнищі печуть.
Чіпси з мене люблять діти.
Є чого мені радіти.
Я усім тепер потрібна,
Скажем просто — необхідна!





Квасоля



**Я — квасоля кольорова
І поживна, і чудова.
Ще й смачна я і корисна,
Тому мене й люблять, звісно.
І бажають споживати
Всі: і хлопчики, й дівчата.
Бо й жири є у квасолі,
Вуглеводів є доволі,
Ще — білок і каротин,
Вітамін, і не один:
С і В є вітаміни.**



Тож скуштуйте неодмінно
Мене в борщиках, супах,
У салатах, в пиріжках,

Як гарнір іще до м'яса
Та саму поїжте часом!

Посадила яюсь Оля
Пригорщу квасолі.

А врожай збрала,—
Дві пригорщі стало.

І дивується вона:

— Де ж взялася ще одна?





Капуста



Я капусточка смачненька,
Головаста й величенька.
І до борщику, й до м'яса,
В піріжках, з грибами часом.
Квашена й сира в салаті,
В будні добра і на святі.
Всім капусточка смакує...

Ще вона людей лікує.

Хто капусту полюбляє —

Той здоров'я добре має!

Я капусточка гарненька,

Я кругленька, чепурненька,

З мене страви всі смачні,

Їжте й дякуйте мені!





вырезала kina
kina-scrap.ru

ЛИМОН

**Хоч лимон такий кислочий,
Фрукт корисний та цілющий:
Від ангіни всіх лікує,
І у стравах він смакує.**





МОРКВА

Ми збираємо морквини —
Будуть взимку вітаміни,
Бо корисні до сніданку
Сік, салат і запіканка.

Я морквинка – морквиця,
Овочам усім сестриця!
Пийте сік із морквички
І рум'яні будуть щічки.





Руденька МОРКВИНА

Містить вітаміни.

Хто її вживає,

Хвороби не знає.

Я смачна і вітамінна,

І не гірша апельсина.

Той, хто моркву поважає,

До ста років доживає!





ОГІРОК

Де ж поділись огірочки?

Їх нема - самі листочки!

Овоч врешті відшукали

І салат приготували.

Я — огірочок молоденький,

Зелений, добрий і тугенький.

І пахну дуже смачно я,

Так само — вся моя сім'я!





**Я ще й корисний дуже-дуже,
А ти скуштуй мене, мій друже!**

Бо я смачний і дуже цінний,

В мені є цукор й вітаміни.

І мінеральні солі теж,

Корисний я й смачний без меж.

Мене і солять, й маринують,

На зиму завжди консервують.

Під сонячним промінням,

Заснувши «на бочок»,

Під листям із умінням

Сховався їжачок.

Від мене не ховайся

Під купою голок,

Зростай і наливайся

Зелений огірок.



ПОМІДОР

Гізнобарвний світлофор -

На городі помідор,

Як томат його всі знають

І за користь поважають.

ПОМІДОРИ чималі

Червоніють на гіллі.

Полюбляють діти

Сік томатний пити.

Помідор – смачний, кругленький,

Має щічки червоненькі.

До смаку я в кожній страві.

Роблять соки і приправи.

Соус, борщик і салат

Люди з радістю їдять.





ПЕРЕЦЬ

Так, я - перець. Та ти знаєш,
Язика не обпікаю, -
Я солодкий, вітамінний,
Запасай мене на зиму.





Фіолетова, красива,
Запашна, солодка слива,
Серед фруктів виграє,
Хоч і кістка в нєй є.



Осінь дише зливами,
Осінь пахне сливами,
Що в росі купаються,
Соком наливаються.

Сливи поміж вітами
Сяють самоцвітами,
Виснуть над криницями
Синіми зірницями.
Листям прикриваються,
До землі всміхаються.





ЦИБУЛЯ

**Срібна в неї кожушина,
Всім відома цибулина,
Бо вона у стравах всюди
Береже нас від застуди.**

**Цибуля так під сонечком блищить,
Що хочеться почистити і з'їсти.
Почистиш, а тоді заплачеш вмить.
Вона відкаже: «А не будеш лізти!»**

**Та від хвороби все одно спасає,
Бо вітаміни й добрі ліки має!
Цибульку їсти кожен день беруть,
Хоч регулярно сльози ллють.**






**А часник біленький і такий пахучий,
І такий зубастий, і такий пекучий.
А візьмеш до сала й чорної шкоринки,
Аж язик втікає, вибігають слинки.
З м'ясом і в салатах він так смачно пахне,
Хто зайде на кухню, так відразу й ахне!
Він людей лікує, хворість відганяє.
Той завжди здоровий, хто часник вживає!**

**А часник біленький і такий пахучий,
І такий зубастий, і такий пекучий.**





А візьмеш до сала й чорної шкоринки,

Аж язик втікає, вибігають слинки.

З м'ясом і в салатах він так смачно пахне,

Хто зайде на кухню, так відразу й ахне!

Він людей лікує, хворість відганяє.

Той завжди здоровий, хто часник вживає!

Хто гострого хоче часник хай придбає,

Він всякі мікроби вогнем випікає.





Яблучко

Яблук повні в нас корзини -

Ми збираєм вітаміни,

Яблучний пиріг печемо,

Всіх до себе в гості звемо.

Ой, хороші яблучка

У саду,

Та високо вирости

На біду!





У зеленім листячку
Миготять,
А упасти з гілочки
Не хочуть.
Не відірве яблучка
І вітрець,
Хто нагнув нам гілочку,
Молодець!
Нижче, вітре, гілочку
Нахили,
Щоб дістати яблучко
Ми змогли!

