

# В

## ВИТАМИН

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



## Витамин В

— помогает сердцу  
хорошо работать.

Дает энергию нашему организму.



Бывает золотая, бывает в серебре,  
Махает плавниками, и плавает в реке.  
Рот свой открывает, но всегда молчит,  
И с братьями своими никогда не говорит  
**Ответ: РЫБА**



Всему головой его называют,  
На пол никогда не бросают. В печи попрос и окреп,  
Это наш любимый ...

**Ответ: ХЛЕБ**



Оно очень полезное.  
И хрупкое оно.  
По цвету оно белое  
Куриное **Ответ: ЯЙЦО**



Сделан он из молока, Но тверды его бока.  
В нем так много разных дыр. Догадались?  
Это...

**Ответ: СЫР**



Жидко, а не вода,  
Бело, а не снег.  
Начинается на «К», —  
Пьем продукт из молока.

**Ответ: КЕФИР**



Заглянула в огород Поглядеть, как  
Он растёт. А Он спрятался в стручок,  
Вытянутый сундучок! Я Его люблю  
покушать, Про него рассказ послушать.  
В супе тоже Он неплох,  
А зовут Его ...

**Ответ: ГОРОХ**



Абрикосы мы собрали,  
Косточки из них убрали.  
На солнце неделю сушили,  
Всю пользу внутри сохранили.  
На рынке тебя ждет всегда  
Золотая, как мёд...

**Ответ: КУРАГА**