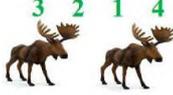


<p>Что полезно – Всем известно? А ответ найду легко. По моей любимой чашке Нарисованы ромашки, Ну а в чашке - ... (Молоко)</p>	<p>В огороде – желтый мяч, Только не бежит он вскачь, Он как полная луна. Вкусные в нем семена (Тыква)</p>	<p>Рыжая царица На грядке золотистая. Царствовать привыкла Лежебока... (тыква)</p>
<p>Как на грядке под листок Закатился чурбачок – Зеленец удаленький, Вкусный овощ маленький. (огурец)</p>	<p>У извилистой дорожки Солнышко растет на ножке. Как созреет солнышко, Будет горстка зернышек. (подсолнух)</p>	<p>Это вовсе не игрушка – Ароматная... (петрушка)</p>
<p>Золотистый и полезный, Виатминный, хотя резкий, Горький вкус имеет он.... Обжигает... не лимон. (лук)</p>	<p>В зеленой палатке Колобки спят сладко. Много круглых крошек Что это? (Горошек)</p>	<p>Что это за рысачок Завалился на бочок? Сам упитанный, салатный. Верно, детки... (кабачок)</p>
<p>Хоть чернил он не видал, Фиолетовым вдруг стал, Любят овощ Ваня, Жан... Так ведь это... (баклажан)</p>	<p>Как надела сто рубах, Захрустела на зубах. (капуста)</p>	<p>Сидит на грядке под листом, Да еще храпит притом. Видит пятый сладкий сон Лежебока - .. (патиссон)</p>
<p>Был зеленым – пожелтел, Куртку красную надел. Это что за светофор? Спит в теплице ... (помидор)</p>	<p>Он кусает, только вот, Зубок ест, но где же рот? Белый носит сюртучок. Что, скажи, дружок? (чеснок)</p>	<p>Он почти как апельсин, С толстой кожей, сочный, Недостаток лишь один – Кислый очень-очень (лимон)</p>
<p>Под кустом копнешь немножко, Выглядит на свет... (картошка)</p>	<p>Красная девица, Сидит в темнице, А коса на улице (морковь)</p>	<p>С виду он как рыжий мяч, Только он не мчится вскачь. В нем полезный витамин Это спелый... (апельсин)</p>
<p>Что за барышня такая Смотрит, с ветки, не моргая. Синий сарафан на диво. Догадались? Это... (слива)</p>	<p>Далеко на юге где-то Он растет зимой и летом. Удивит собою нас Толстокожий... (ананас)</p>	<p>Он тяжелый и пузатый, Носит фрак свой полосатый. На макушке хвостик ус. Спелый изнутри... (арбуз)</p>

<p>Это ягода лесная Нам лекарство заменяет Если вы больны ангиной. Пейте на ночь чай с ...(малиной)</p>	<p>Знают этот фрукт детишки, Любят ест его мартышки. Родом он из жарких стран В тропиках растет – (банан)</p>	<p>Круглое, румяное, Я расту на ветке. Любят меня взрослые, И маленькие детки. (яблоко)</p>
<p>Близнецы на тонкой ветке, Все лозы родные детки. Гостю каждый в доме рад Это сладкий...(виноград)</p>	<p>Фрукт похож на неваляшку, Носит желтую рубашку. Тишину в саду нарушив, С дерева упала...(груша)</p>	<p>Кустик пышненький над грядкой, Корень круглый, желтый, сладкий! Держит грядка овощ крепка. Что за овощ желтый? (репка)</p>
<p>Только в жирах хорошо растворим, За качество зрения он отвечает, Ещё в темноте он нас выручает. «Куриная» нам без него слепота, Как же мы видеть сможем тогда? Коль мало его, дерматит начинается. Как мне скажи витамин называется? (витамин А)</p>	<p>Свекла, яблоко, картофель, Репка, тыква, помидор.. Витамин этот имеют И отдать нам его сумеют. Он в наружной части злаков, Хоть он там неодинаков. Это вовсе не беда, Группатам есть всегда. (Витамин В)</p>	<p>Кости тоже укрепляй, Витамин этот принимай. Есть он в солнечных лучах, В рыбе, яйцах, овощах! (Витамин Д)</p>
<p>Коль кровотечение произойдет, Тут витамин вам на помощь придет: В печени синтез пойдет протромбина, Начнется в ответ производство фибрина. Помни, что только такой витамин, От кровопотери спасет нас один. (Витамин К)</p>	<p>Есть он в соевых бобах, Его много и в маслах, В кукурузном, солнечном, В соевом, подсолнечном. Он сосуды расширяет, Мышц питание улучшает. В витаминной, есть в семье Витамин с названьем(Е)</p>	<p>Принимают для здоровья Их весною и зимою. Для Артема и Марины, Что полезно? ... (Витамины)</p>
<p>В овощах и фруктах есть. Детям нужно ежедневно есть. Есть ещё таблетки Со вкусом – как конфетки. (Витамины)</p>	<p>Я с улыбкой на лице, Мне для грусти нет причины, Потому что принимаю Каждый день я ... (Витамины)</p>	<p>Он очень нужен для зрения, Для нормального организма состояния. Много его в рыбе и морепродуктах, А также в красных, оранжевых, Овощах и фруктах. В морковке, тыкве, помидорах, Петрушке, перце, абрикосах. (Витамин А)</p>
<p>Что это — тиамин? Такой полезный господин. Он пищеварительную, нервную систему укрепляет, Память отличную сохраняет. Много его в гречке, картошке и бобах, В грецких орехах, рисе, овощах. (Витамин В1)</p>	<p>В нем нуждаются глаза, Печень, кожа, нервная система. Он улучшает состояние ногтей, волос, Обновляются ткани и идут в рост. Он содержится в яйцах Красной рыбе, молоке, Мясе, сыре, грибах, Зеленых листовых овощах. (Витамин В2)</p>	<p>Что это — аскорбиновая кислота? Польза организму от нее велика. Она иммунитет повышает, Болезни прочь прогоняет. (Витамин С)</p>

<p>Он укрепляет зубы, кости, Отгоняет от нас все напасти. Употребляйте рыбу, яйца и икру. Располагайте свой организм к добру. (Витамин Д)</p>	<p>Они берегут нас От всяких болезней. Чем больше их в пище, Тем пища полезней. (Витамины)</p>	<p>Без неё ни суп, ни каша не получится уж точно. Если жажда одолела, нужно выпить её срочно. (Воду)</p>
<p>От него — здоровье, сила И румянец щёк всегда. Белое, а не белила, Жидкое, а не вода. (Молоко)</p>	<p>Он полезный, нежный, вкусный – Прибавляет аппетит. Тем, кто ест его на завтрак, Кальций зубки укрепит. С молока его готовят – Проявляя мастерство. Очень хочется, бывает, Есть в варениках его. Даже маленький щенок, Что хотел бы съесть? ... (Творог)</p>	<p>Бело, а не снег. Начинается на «К», — Пьем продукт из молока. (Кефир)</p>
<p>И Оля и Наташа Его положат в кашу. А мы им хлеб намажем И девочкам покажем. (Масло)</p>	<p>Фруктовый он и сливочный, На свете всех вкусней! Он в пластиковых баночках Для взрослых и детей. (Йогурт)</p>	<p>Догадайтесь, кто такая? Белоснежная, густая. Сливки взбили утром рано, Чтоб была у нас ... (Сметана)</p>
<p>Любит маленький Кирилл Утром сладкий пить ... (кефир)</p>	<p>Сделан он из молока, Но тверды его бока. В нем так много разных дыр. Догадались? Это ... (Сыр)</p>	<p>Молоко на всей планете Любят взрослые и дети. Если не сварить с ним кашу, Скиснет - будет ...(простокваша)</p>
<p>Бывает рисовой и манной, Перловой, гречневой, овсяной, Полезнейшая пища наша, Она зовётся просто — Люблю с грибами потушить, А можно жарить и варить. Что не хотел копать Антошка? Вы догадаетесь! — (Каша)</p>	<p>Каждое утро Мама Наташа Варит ребенку Молочную (Кашу)</p>	<p>Из крупы или зерна Сварит повар каждый, А солдат из топора Даже сварит (Каша)</p>

<p>МА </p> <p>Масло</p>	<p>1 2 3 4 6 5 МОЛОТОК</p> <p>Молоко</p>	<p>Я ”  Ы = А</p> <p>Яйца</p>
<p>НД = З  К = М</p> <p>Изюм</p>	<p>М  Т</p> <p>Мука</p>	<p>3 2 1 4  И = Ъ</p> <p>Соль</p>
<p>”  Ж ’ </p> <p>Дрожжи</p>	<p>ВИТАМИН В3 И  ’</p> <p>Икра</p>	<p>ВИТАМИН В3 Г ’  ” Х</p> <p>Горох</p>
<p>’ ДРУЖБА ” + Ъ У = О</p> <p>Рожь</p>	<p> ’ + Х Ё ⇒ Е</p> <p>Орех</p>	
<p> Ю = А</p> <p>Салат</p>	<p>ПЕЧАЛЬНЫЙ ”” А ⇒ Е Л = Н</p> <p>Печень</p>	<p>” КОТОМКА К = Т 1 2 3 5 4</p> <p>Томат</p>

 <p>Ч ⇒ С + О</p> <p>Мясо</p>	 <p>Г</p> <p>Ы = И</p> <p>Гриб</p>	<p>5 4 1 2 3</p> <p>НАЛИМ</p> <p>О</p> <p>Лимон</p>
<p>АПРЕЛЬ + СОН</p> <p>И</p> <p>Апельсин</p>	<p>ВИТАМИН С</p> <p>КВА</p>   <p>Клюква</p>	<p>ВИТАМИН А</p> <p>КВА</p> <p>ТЫ +</p>  <p>Тыква</p>
<p>Здоровому человеку... любая пища вкусна.</p>	<p>Здоровье близко: ... ищи его в миске.</p>	<p>Живот крепче, так и ... на сердце легче.</p>
<p>После обеда полежи, после ... ужина походи!</p>	<p>Чем больше пожешь, ... тем дольше проживешь.</p>	<p>Не беда, что плоха еда, ... а беда, когда её нет.</p>
<p>Лук семь недугов лечит. Лук ... от семи недуг.</p>	<p>Хрен да редька, лук да капуста – ... лихого не попустят.</p>	<p>Аппетит от больного бежит, а ... к здоровому катится.</p>
<p>Хлеб вскормит, ... вода вспоит</p>	<p>Поешь овсяничка за место ... пряничка.</p>	<p>Хлеб да вода — ... здоровая еда.</p>

Плох обед, ... коли хлеба нет.	Голод — ... лучшая приправа.	Большая сыть — ... брюху вредить
Будь умерен в еде, но ... не в работе	Быстро сведенная пища ... плохо переваривается	Голод живота не пучит, а ... легко ходить научит
Дело не в рождении, а ... в питании	Дерево держится своими корнями, а человек пищей	Желудок обжоры — ... бездонное ущелье
Излишняя сладость пуще ... горечи	Кто долго жует, тот ... долго живет	Кто жаден до еды — ... дойдет до беды
Кто от жира еле дышит — ... здоровьем не пышет	Ложись спать с голодным желудком — ... проснешься бодрым	Масло коровье - ... кушай на здоровье
Мы едим, чтобы жить, а ... не живем, чтобы есть	На ужин ... кефир нужен	Не разжевав, вкуса не узнаешь
От печеного хлеба ... живот не болит	Пища хороша в свое время	Сладкая еда полезна для тела, но вредна для костей

Укороти ужин — ... это удлинит жизнь	Умеренный в еде — ... всегда здоров	Хорошее питание — ... основа здоровья
Чрезмерная сытость делает человека вялым	Что полезно для печени, ... вредно для почек	Хорошо пережеванное — ... наполовину переваренное