

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
общеразвивающего вида детский сад «Радуга»

**Педагогический проект
«Правильное питание - залог здоровья»**

Выполнила:

Воробьева Ольга Геннадьевна
воспитатель средней группы

с. Ербогачен 2022г.

Содержание

1. Введение.....	2
1.1. Паспорт проекта.....	2
1.2. Обоснование необходимости проекта.....	3
1.3. Гипотеза проекта.....	3
1.4. Цели и задачи проекта.....	4
1.5. Участники проекта.....	4
2. Описание проекта.....	4
2.1. Стратегия и механизмы достижения поставленных целей.....	4
2.2. Рабочий план реализации проекта.....	6
2.3. Прогнозируемые результаты реализации проекта.....	7
3. Оценка эффективности реализации проекта.....	7
3.1. Показатели и критерии успешности выполнения проекта.....	7
3.2. Оценка рисков.....	7
3.3. Дальнейшее развитие проекта.....	7
4. Список используемой литературы.....	8
5. Приложение.....	8

1. Введение

1.1. Паспорт проекта

Площадка реализации проекта	МКДОУ Детский сад «Радуга» с. Ербогачен
Автор проекта	Воробьева Ольга Геннадьевна
Гипотеза проекта	Недостаток знаний у детей о правилах здорового питания и их отказ от здоровых продуктов. Необходимо создать условия для формирования знаний детей о правилах здорового питания через ознакомление с информацией о продуктах, приносящих пользу или вред организму.
Цели и задачи проекта	Цель проекта: Воспитание у детей дошкольного возраста положительного отношения к здоровому образу жизни. Задачи проекта: ✓ Формировать представление у детей о правильном питании и пользе натуральных продуктов ✓ Обогащать знания детей и родителей о пользе витаминов и их влиянии на организм человека. ✓ Воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания. ✓ Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.
Участники проекта	Дети средней группы, родители воспитанников, педагоги группы, музыкальный руководитель.
Стратегия и механизмы достижения поставленных целей (этапы проекта, основные работы в проекте)	I. Информационно - накопительный этап II. Организационно - практический этап III. Презентационно - завершающий этап IV. Контрольно - рефлексивный этап
Прогнозируемые краткосрочные и долгосрочные результаты реализации проекта	✓ Расширение у детей знаний и значения полезных продуктов. ✓ Умение делать выбор между вредными и здоровыми продуктами. ✓ Умение заботиться о себе.
Показатели и критерии успешности выполнения проекта	Заинтересованность детей в проведение проекта: ✓ Лепка, рисование, аппликация в самостоятельной деятельности. ✓ Использование дидактических, подвижных игр. Удовлетворенность родителей в проводимых мероприятиях: ✓ Активное участие родителей. ✓ Наличие положительных откликов. ✓ Желание участвовать в новых проектах.

	<p>Создание условий для реализации проекта:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Пополнение педагогической копилки. ✓ Подбор презентаций. ✓ Подбор альбомов.
Дальнейшее развитие проекта	В результате проделанной работы возникла идея о создании долгосрочного проекта «Здоровый образ жизни», куда бы входили темы «Спорт», «Витамины» и другие.
Практическая значимость проекта	Проводимая работа поможет детям понять правила здорового питания через ознакомление с информацией о продуктах, приносящих пользу или вред организму.

1.2. Обоснование необходимости проекта:

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. «Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто!»

Если есть здоровье – человек радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. Без здоровья нельзя жить, любить, нельзя быть красивым, обаятельным. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. Катастрофическое состояние здоровья детей требует систематической работы по здоровью сбережению, оптимальному использованию материального, интеллектуального, творческого ресурсов дошкольного учреждения. Необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства в дошкольном учреждении не вызывает ни у кого сомнения.

О том, что правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Формирование у дошкольников представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья - главная задача для педагога в данной области.

Данный проект позволяет доступным образом информировать детей о здоровом питании. Проектная деятельность развивает творческие способности дошкольников, помогает самому педагогу развиваться как творческой личности.

1.3. Гипотеза проекта

Известно, фундамент здорового человека закладывается в младшем возрасте, следовательно, здоровые интересы, привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно развивать именно в этот период. В младшем возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. Поэтому в детском саду и нужно создавать условия для формирования знаний детей о правилах здорового питания через ознакомление с информацией о продуктах, приносящих пользу или вред организму.

1.4. Цель и задачи проекта

Цель проекта:

Воспитание у детей дошкольного возраста положительного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

- ✓ Формировать представление у детей о правильном питании и пользе натуральных продуктов
- ✓ Обогащать знания детей и родителей о пользе витаминов и их влиянии на организм человека.
- ✓ Воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания.
- ✓ Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.

1.5. Участники проекта

Участниками проекта являются дети средней группы, родители воспитанников, педагоги группы, музыкальный руководитель.

2. Описание проекта

2.1. Стратегия и механизмы достижения поставленных целей

Направления проектной деятельности:

- ✓ Информационный блок: переработка теоретических материалов.
- ✓ Технологический блок: разработка конспектов занятий с использованием развивающего обучения
- ✓ Организационный блок: создание предметно – развивающей среды

Вид проекта: познавательный, групповой.

Сроки реализации: 1 неделя.

Образовательные области, содержание которых включено в проект:

- ✓ Социально-коммуникативное развитие
- ✓ Познавательное развитие
- ✓ Речевое развитие
- ✓ Художественно-эстетическое развитие

Методическое обеспечение проектной деятельности:

1. И.В.Штанько «Проектная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста». Управление ДОУ 2004 № 4.
2. Н.С.Голицына., И.М.Шумова «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, 2008г.
3. Вредные продукты и последствия их потребления <http://www.bienhealth.com>;
4. И.А. Качанова, Л.А.Лялина «Традиционные игры в детском саду». – М.: ТЦ Сфера, 2011.

Материально-технические ресурсы, необходимые для выполнения проекта:

- ✓ подбор литературы;
- ✓ подбор стихотворений и песен о здоровье;
- ✓ подбор наглядного материала (иллюстрации, фотографии, зарисовки);
- ✓ подготовка изобразительного материала для продуктивной деятельности;
- ✓ дидактические игры;
- ✓ выставки книг, рисунков, поделок;

Методы и формы проекта:

- ✓ наблюдение;
- ✓ совместные игры;
- ✓ познавательные занятия;
- ✓ беседы;
- ✓ экскурсии;
- ✓ чтение художественной литературы:
- ✓ детское творчество;
- ✓ работа с родителями.

Стратегия осуществления проектной деятельности:

Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов – это не понимание детьми понятия «вредная пища», ведь на вид она аппетитная, а есть ее нельзя. Просмотр презентаций, беседы, встречи с медицинской сестрой помогают детям понять – почему та или иная пища вредна.

Занятия по изобразительному искусству приобщают детей к художественному труду, развивают творчество, фантазию. А так же налаживанию коммуникаций с взрослыми и сверстниками на основе совместной деятельности и взаимной помощи. Подвижные и дидактические игры разных видов (соревновательные, речевые, на внимание и т.д.), дают возможность с успехом решать задачи умственного и физического развития детей с учетом индивидуальных способностей.

Этапы проведения и реализации проекта:

I. Информационно-накопительный:

- ✓ Изучение интереса детей для определения целей проекта
- ✓ Сбор и анализ литературы для взрослых и детей
- ✓ Обращение к специалистам

II. Организационно-практический:

- ✓ Проведение цикла познавательных занятий с использованием презентаций «Правильное питание – залог здоровья», «Овощи, фрукты – полезные продукты», Беседа «Где найти витамины зимой», Беседа «Хлеб и каша пища наша».
- ✓ Оформление папки - передвижки «Овощи, фрукты – полезные продукты».

Рассматривание книг, плакатов, альбомов, открыток на тему «Овощи, фрукты», «Вкусная и полезная пища»

- ✓ Оформление дидактических игр: «Узнай овощ», «Собери картинку», «Что лишнее?», «Узнай по описанию», «Полезные и не полезные продукты».
- ✓ Художественно-эстетическое развитие:

Лепка «Овощи и фрукты»

Пластилиновый налп «Овощи, фрукты – полезные продукты»

Аппликация из комочков мятой бумаги «Ягоды и фрукты»

Чтение и заучивание стихотворений о полезных продуктах, загадывание загадок.

Заучивание песен «На лугу пасутся ко...», «По малину в сад пойдём...»

Цели: формировать знания о вкусной и полезной пище, активизировать мышление и воображение. Воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания, актуализировать имеющиеся у детей представления о здоровом питании, развивать интерес к полезным продуктам.

- ✓ Встреча – беседа с медицинской сестрой

- ✓ Экскурсии на кухню детского сада

Цели: создавать условия, способствующие появлению у детей самостоятельной познавательной активности; воспитывать чувства благодарности.

III. Презентационно - завершающий:

- ✓ Викторина «Знатоки полезных продуктов»
- ✓ Выставка продуктов детской деятельности
- ✓ Оценка этапов реализации проекта детьми

IV. Контрольно-рефлексивный

- ✓ Подведение итогов
- ✓ Беседа «Что мы узнали и для чего узнали?»
- ✓ Необходимые условия реализации проекта:
 - интерес детей и родителей;
 - методические разработки;
 - интеграция со специалистами детского сада.

2.2. Рабочий план реализации проекта

НОД	Режимные моменты	Форма итогового мероприятия	Взаимодействие с родителями, социумом
<p>Познавательное развитие Занятие с использованием презентации «Правильное питание – залог здоровья» Проведение цикла познавательных занятий на темы: «Овощи, фрукты – полезные продукты», Беседа «Где найти витамины зимой», Беседа «Хлеб и каша пища наша».</p> <p>Художественно-эстетическое развитие Лепка «Овощи и фрукты». Пластилиновый налп «Овощи, фрукты – полезные продукты» Аппликация из комочков мятой бумаги «Ягоды и фрукты». Прослушивание и</p>	<p>Чтение и заучивание стихотворений о полезных продуктах, загадывание загадок. Чтение сказок о продуктах питания «Как едят кашу» «Йогурт, кефир и молоко», «Интересный разговор», «Волшебный шоколад», «Лимончик», «Государство пряностей».</p> <p>Дидактическая игры: «Что нужно для компота?», «Сварим борщ», «Собери картинку», «Что лишнее?», «Во саду ли в огороде», «Узнай по описанию», «Полезные и не полезные продукты». Сюжетно ролевые игры «Продуктовый магазин», «Кухня». Подвижная игра «Огуречик», «Щука». Хороводная игра «По малину в сад</p>		<p>Встреча с медицинской сестрой- беседа «Чем полезны фрукты и овощи».</p> <p>Консультации для родителей «Правильное питание – залог здоровья», «Это следует знать!» «Пашу кашей не испортишь».</p> <p>Изготовление книги – рецепты вкусной и здоровой пищи.</p>

заучивание песен «На лугу пасутся ко...», «По малину в сад пойдём...», «Витамины».	пойдем..» Просмотр мультфильма «Ваше здоровье». Наблюдение за ростом лука в мини – огороде на окне.	Викторина «Знатоки полезных продуктов».	
---	---	--	--

2.3 Прогнозируемые результаты реализации проекта:

- ✓ Итоговым результатом является активное участие детей в беседах, других видах деятельности, где дети покажут свои знания.
- ✓ Расширение словарного запаса. Умение выражать собственное мнение.
- ✓ Освоение доступных знаний о полезной и вредной пище.
- ✓ Приобретение детьми дошкольного возраста навыков социального общения со взрослыми.
- ✓ Совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка.

3. Оценка эффективности реализации проекта

3.1. Показатели и критерии успешности выполнения проекта

В ходе реализации проекта мы пришли к выводу, что подобные занятия, игры, продуктивная деятельность объединяют детей общими впечатлениями, переживаниями, эмоциями, способствуют формированию коллективных взаимоотношений.

Заинтересованность детей в проведение проекта:

- ✓ Использование дидактических, подвижных игр в самостоятельной деятельности.

Удовлетворенность родителей в проводимых мероприятиях:

- ✓ Активное участие родителей.
- ✓ Наличие положительных откликов.
- ✓ Желание участвовать в новых проектах.

Создание условий для реализации проекта:

- ✓ Пополнение педагогической копилки.
- ✓ Подбор презентаций.
- ✓ Подбор альбомов.
- ✓ Оформление выставок.

3.2. Оценка рисков

- ✓ Невысокая активность родителей в участии проекта.
- ✓ Несоблюдение плана – графика проведения мероприятий в виду высокого заболевания детей.

3.3. Дальнейшее развитие проекта

В результате проделанной нами работы возникла идея о создании долгосрочного проекта «Здоровый образ жизни», куда бы входили темы «Спорт», «Витамины» и другие, касающиеся темы «Здоровья».

Предложения по возможному распространению проекта:

Проект можно использовать в любой группе детского сада, в кружковой работе, для детей в группах кратковременного пребывания детей, в продленных группах начальной школы.

Мы очень надеемся, что проводимая работа сформирует представление у детей о правильном питании и пользе натуральных продуктов, обогатит знания детей и родителей о пользе витаминов и их влиянии на организм человека, воспитает осознанное отношение к выполнению правил здорового питания.

4. Список используемой литературы

1. И.В.Штанько «Проектная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста». Управление ДОУ 2004 № 4.
2. Н. С. Голицына., И. М. Шумова «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, 2008г.
3. Т.А.Шорыгина «Беседы о здоровье»: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 64с.
4. Вредные продукты и последствия их потребления <http://www.bienhealth.com>;
5. И. А. Качанова, Л. А. Лялина «Традиционные игры в детском саду». – М.: ТЦ Сфера, 2011.

5. Приложение.

Рассказы и сказки о правильном питании для детей дошкольного возраста (Н. Ю. Чуприна)

Весной на даче

В начале мая, когда теплое весеннее солнышко уже немного пригрело землю, дедушка Вася со своим внуком Санькой отправился на дачу. Дом на даче хотя и старый, но очень теплый и уютный. В нем есть печка и камин. Саньке всегда нравилось вечерами сидеть у камина, и смотреть на огонь и слушать, как потрескивают поленья. А еще в доме есть чердак. Там хранятся разные вещи: старые игрушки, швейная машина, старинная масляная лампа. На дачном участке есть фруктовый сад, где растут яблони, сливы, груши и разные кустарники. А есть еще и огород. На нем дедушка вместе с бабушкой выращивают разные овощи. Дед Вася, как раз и взял Саньку с собой, чтобы вместе перекопать грядки и посеять разные семена.

С раннего утра принимались они за работу. Дедушка перекапывал и удобрял почву. Санька делал на грядках бороздки и проливал их водой. «Земля должна быть мягкой, как пух. Семена это любят». - любил говорить дед.

Они посеяли семена моркови, свеклы, редиса, петрушки и укропа. Посадили томаты, огурцы, перцы, капусту, лук. «То-то будет урожай!» - радовался дед Вася. - Дедуля, а урожай мы соберем только осенью? – поинтересовался Санька, когда они с дедом сели во дворе на лавочке.

- Нет. Зелень, огурцы, томаты, перец, лук мы будем собирать все лето. Будем из них делать витаминные салаты.

- Витаминные? Почему они так называются?

- Эти овощи летом мы едим свежими, а в них много витаминов А, В, С, Д, а если делаем из них салат, то, добавляем растительное масло с витамином Е. Вот и получается – витаминный салат.

- Здорово! Дедуля, а морковка, а капуста? – не успокаивался внук.

- Капуста созревает в разное время: ранняя – летом, поздняя – осенью. Капусту нужно обязательно кушать, так как в ней много полезных витаминов, а особенно много аскорбиновой кислоты. Морковь собирают в конце лета, но некоторые сорта созревают раньше и их едят в начале лета.

- Я люблю грызть морковку. Мама говорит, что это очень полезно для зубов. А еще, если будешь есть морковку или пить морковный сок, то вырастишь большим и сильным, - со знанием дела произнес Санька.

- Твоя мама совершенно права, - подтвердил дед. – А сейчас пойдем, нбас ждет бабушка, она уже накрыла на стол.

Они пошли в дом. Там на столе уже дымилась вареная картошка, на тарелках лежали малосольные огурчики и хрустящая квашеная капуста, краснели томаты в собственном соку. Бабушка положила Саньке вареной картошки и посыпала ее свежей зеленью – петрушкой и укропом.

- Бабуля, а откуда ты взяла укроп и петрушку, ведь на огороде они еще не выросли? – удивился Санька.

- Я вырастила их на подоконнике, - ответила бабуля.

- Если честно, я не очень люблю укроп с петрушкой, - тихо произнес внук.

- Что ты, их надо обязательно кушать, потому что они возбуждают аппетит и улучшают пищеварение, - объяснил дед Вася.

Санька, бабушка и дедушка сидели за столом, кушали все, что приготовила бабуля и радовались, что все овощи с огорода.

И пускай они консервированные, пройдет совсем немного времени и на столе появятся свежие томаты, молодые огурчики, лук, морковка и зеленый горошек.

День рождения

- Совсем скоро придут гости. «Пора ставить на стол угощения», - сказала мама. Санька побежал на кухню и стал помогать ставить на стол салаты, закуски, различные соки и хлеб. Но вот раздался долгожданный звонок.

- Ура! Это мои гости пришли! – закричал Санька и побежал открывать дверь. На пороге стояли нарядно одетые друзья Саньки. Ребята прошли в квартиру и поздравили своего товарища с Днем рождения. Санька был счастлив! Еще бы, ведь Петя подарил ему гоночную машину с пультом управления, Игорек со своим братиком Юрой – видеокассету, о которой он мечтал, и конструктор, а соседская девочка Леночка подарила энциклопедию про самолеты. Санька поблагодарил всех за подарки и пригласил гостей за стол.

Ребята ели сначала салаты, потом суп, затем мясо с овощным гарниром. После этого в комнате погасили свет, и мама внесла очень красивый торт с шестью свечками. Санька загадал самое заветное желание и погасил свечки. Ребята кушали торт, пили чай и разговаривали.

- Вот было бы здорово кушать только торт вместо салатов и мяча! – мечтательно произнес Санька.

- Нет, Саша, - возразила мама. – Обед должен стоять из четырех блюд. Закуска и салаты подготавливают наш организм к процессу пищеварения. Суп и второе блюдо обеспечивают нас необходимым количеством питательных веществ. Соки, компоты или чай поддерживают нужное количество жидкости в нашем организме. А торт – это десерт. В нем очень много сахара, а сахар в таких количествах не всегда полезен для нас. Поэтому торты можно кушать, но понемногу и изредка.

После застолья ребята играли в разные интересные игры, а те, кто выиграл – получили разные призы. Все были довольны. День рождения удался на славу!

Интересный разговор

В один из жарких июльских дней Санька со своими друзьями Петей, Игорьком и Юрой играли во дворе в футбол. Игра была очень интересной! Если бы в воротах стоял Санька, то, конечно же, он не пропустил бы ни одного мяча. Но в ворота поставили Юру, младшего брата Игорька, который, иногда зазевавшись, пропускал мячи. Но все равно, матч получился замечательный!

Ребята набегались, устали и пошли к Саньке домой, чтобы попить воды. У всех пересохло во рту, мучила жажда.

- Сейчас откроем кран с холодной водой и напьемся! — мечтал Санька.

- Что ты, - возразил ему Петя. — разве ты не знаешь, что можно пить только кипяченую воду?

- А почему? — поинтересовался маленький Юра.

- В сырой воде очень много микробов. Если они попадут к тебе в организм, то ты заболеешь, - объяснил Юре старший брат Игорек.

Придя к Саше домой, ребята попили кипяченой воды и присели отдохнуть. В это время с работы пришла Сашина мама.

- Ребята, не хотите попить сок? — предложила мама.

- Нет, мы уже выпили по целому стакану воды, - дружно ответили друзья.

- А вы знаете, сколько жидкости надо человеку выпивать в день? — спросила мама.

- Нет.

- Целых два литра! Но это не только вода или соки. Во всех продуктах и блюдах есть жидкость. Но особенно много жидкости в овощах и фруктах, - разъяснила мама.

- Интересно, а без воды человек может жить? — задал вопрос Юра.

- Без воды человек может прожить всего несколько дней, а без пищи — несколько недель, - разъяснила Санькина мама.

- А я очень люблю клюквенный морс. Он утоляет жажду. А если у тебя температура, то морс снижает ее, - рассказал Петя.

- А я люблю пить соки, особенно яблочный и апельсиновый, - сказал Игорек.

- А я, например, очень-очень люблю молоко. Я могу пить его и утром, и днем, и вечером.

За разговором друзья отдохнули и снова пошли на улицу играть в волейбол. Все-таки замечательное это время года — лето!

Волшебный шоколад

День был ясный- ясный, а котенок Персик хмурый-хмурый. Он еще вчера потерялся и никак не мог найти дорогу домой. Персик ничего не ел со вчерашнего дня. В животе у него что-то урчало, переливалось и булькало. В это время к Персику подлетела Мудрая Сова. Еще высоко в небе она заметила, что маленький котенок как- то странно себя ведет.

- Что случилось с тобой, - спросила Сова, приземлившись на ветку старого сухого дерева.

- Тетушка Мудрая Сова, я потерялся, - жалобно промяукал котенок, — Вчера я заигрался с сухим листочком, который летел низко над землей и шуршал. Я убежал слишком далеко от моей мамы Кошки. Весь вечер и всю ночь я пытался найти дорогу домой, но ничего у меня не вышло.

- Не печалься, Котенок, - пожалела его Мудрая Сова. Я помогу тебе, Я буду лететь по небу, а ты будешь бежать по земле.

- Спасибо тебе, Сова! Но от голода у меня совсем нет сил. Как же я побегу за тобой?

- захныкал Котенок.

Да, незадача! - согласилась Сова, покачав головой. Еды то поблизости нет. Но тут она вспомнила, что у нее между перьями спрятан маленький кусочек темного шоколада. Сова протянула уставшему Котенку лакомства:

- На, съешь этот кусочек шоколада! Он поможет тебе утолить чувство голода и придаст тебе силы, что бы смог добраться до дома.

Котенок с большим удовольствием съел лакомство. Через некоторое время у него перестало урчать в животе, и котенок ощутил в себе силы бежать домой по дороге, которая укажет Мудрая Сова.

Совсем скоро Персик оказался в объятиях мамы. Он долго благодарил Сову за то, что та выручила его из беды.

- Знаешь, мама, Мудрая Сова угостила меня волшебным шоколадом. Благодаря ему я смог добраться до дома.

- Ух, ух, ух! Рассмеялась Сова. – Вовсе это не волшебный шоколад, а самый обыкновенный. Просто шоколад очень быстро усваивается организмом, утоляет чувство голода и придает силы. Если бы у меня с собой были орехи, мед или мороженое, то они помогли бы тебе так же, как шоколад.

Еще долго кружила в небе Мудрая Сова, еще долго слушала она счастливое мурлыканье Мамы Кошки и Персика.

Поросеночек Пончик

Шел как-то утром поросенок Пончик через лесную опушку. Увидел он пенек, сел на него и начал зевать. Недалеко стояло раскидистое дерево с большим дуплом. В этом дупле жила Мудрая Сова. Увидела она зевающего поросенка и говорит:

- Пончик, что это ты зеваешь? Ты что, ночью не спал?

- Как не спать, спал. Да вот только плохо: всю ночь крутился, вертелся, сны плохие видел.

- Так, все ясно, - ответила сова.

- Что тебе ясно, - не понял Персик.

- А то, что наверняка вчера перед сном ты очень и даже очень плотно поужинал.

Верно?

- Верно, - сознался Пончик. – Я съел много, много овощей, желудей, конфет. А еще я съел торт, но он был совсем маленький.

- А знаешь ли ты, дорогой мой поросенок, что ужин – это последняя еда перед сном. Он должен быть легким. Организм должен ночью отдыхать. А твой желудок вместо этого переваривает пищу. Запомни, Пончик, на ужин надо есть только легкую пищу.

- А легкая – это какая? – поинтересовался поросенок.

- Это запеканки, творог, простокваша, омлет, кефир, фрукты.

- Теперь мне все понятно. Спасибо тебе, Мудрая Сова! Поросенок собрался идти дальше, но сова остановила его.

- Чуть не забыла, Пончик! Запомни еще одно правило: ужинать надо за два часа до сна. Ты запомнил?

- Да! Еще раз спасибо тебе и до свидания!

Поросенок отправился дальше в лес, раздумывая над словами совы.

Молоко, Йогурт и Кефир

В молочном магазине на соседних полках стояли разные продукты: молоко, кефир, простокваша, творог, йогурт, ряженка, сметана. Люди с большим удовольствием покупали эти молочные продукты, складывали их в пакеты, приносили домой и ставили в холодильник. А в холодильник их ставили потому, что они страсть как не любили тепло и жару. Им от тёплого воздуха плохо становилось, и они скисали. А в холоде им было хорошо, даже очень хорошо.

Однажды попали в один холодильник Молоко, Кефир и Йогурт. Стоят себе в холодильнике, охлаждаются.

Вдруг Молоко зашевелилось, засуетилось и заговорило:

- Ну - ка, Кефир и Йогурт, подвиньтесь! Не годится стоять мне, Королю всех молочных продуктов, в тесноте. Мне простор нужен.

- Что это ты молоко загордилось? Объясни - ка нам! — попросил Кефир.

- А что объяснять - то! Мало того, что в мой состав входит сто разных веществ, необходимых каждому человеку, так я еще легко усваиваюсь организмом.

- Подумаешь, легко усваивается! - возразил Йогурт. — Я тоже очень легко усваиваюсь. Зато во мне живут особые бактерии, которые, попадая в организм человека, борются с возбудителями всяких заболеваний! Вот!

- Ты что, Йогурт, думаешь один такой борец с возбудителями? Я тоже очень полезный и лечебный продукт питания. Меня дети очень любят! - не успокаивался Кефир.

- А я бываю и вишневый, и черничный, и абрикосовый. Меня можно пить, а можно ложкой есть! — гордо произнес Йогурт. Долго спорили Йогурт с Кефиром. Но тут снова вмешалось

Молоко:

- Как бы там ни было, все равно, я, молоко, являюсь основой и для тебя, йогурт, и для тебя, кефир, и для ряженки, и для творога. Даже масло сливочное получается при сбивании сметаны, а сметана получается из молока.

- Да, тут уж не поспоришь! действительно ты, молоко — Король всех молочных продуктов, - сказали Йогурт и Кефир.

Выслушав все это, Молоко подобрело и сказало:

- Ладно, брат Йогурт и брат Кефир, а вы мне теперь действительно, как братья, давайте рядом стоять на одной полке. Не надо нам ссориться!

Так и стояли они рядом: Молоко, Йогурт и Кефир, пока не пришла хозяйка и не вынула их из холодильника.

Две мышки

Случилось это в полдень, когда все лесные звери спрятались от жары: кто в холодную норку забрался, кто в кустарнике густом схоронился. А двух мышек-подружек жара застала как раз в то время, когда они бежали через деревенский огород. Спрятались они под огуречным листом, отдышались и стали оглядываться: пить хочется, есть хочется. Смотрят, висит молодой огурчик, зеленый с пупырышками. Стали мышки его грызть. Огурчик хрустит, а мышки радуются.

- Какой замечательный огурчик! – сказала первая Мышь.

- Да, - подтвердила вторая, - наелись и жажду утолили. В огурце много жидкости.

- А я вообще все овощи люблю: и капусту, и картошку, а особенно морковку, потому что она сладкая, вкусная и полезная. Мне мама рассказывала, что если будешь есть морковь и пить морковный сок, то быстрее вырастишь и будешь сильным и здоровым.

- Я тоже люблю все овощи, - согласилась вторая Мышь. – Вот только не нравятся мне лук и чеснок. Посмотри вон на те грядки. Мой нос даже отсюда чувствует, что они там растут.

- Да, эти овощи имеют необычный запах. Но зато они очень полезные. В них содержится так много полезных, я даже сказала бы лечебных веществ. Если ты будешь каждый день по чуть-чуть есть чеснок или лук, то никогда не будешь болеть.

- А если это случится, то тебе снова помогут эти овощи. Их надо мелко порезать и подышать испарениями, которые идут от них. Через нос к тебе в организм попадут вещества, которые помогут излечиться от насморка. А если ты поешь чеснок или лук, то вредные микробы погибнут и болезнь отступит, - объяснила первая Мышка второй.

- Здорово! «Теперь я буду кушать лук и чеснок, чтобы не болеть», - сказала вторая Мышка.

Солнце уже перестало так припекать и наши подружки, отдохнувшие и довольные, отправились дальше в путь.

Кошка в гостях у Свиньи

Однажды пригласила Свинья свою соседку Кошку на обед. Накрыла она стол, красивую скатерть постелила, еды всякой поставила: тут и мороженое, тут и пирожное, и конфеты всякие: «Марсы» со «Сникерсами», чипсы и газировка «Кока-кола». Сидит Свинья за столом, Кошку поджидает.

Пришла Кошка, поздоровалась, посмотрела на стол и говорит:

- Дорогая Свинья! Ты собираешься все это кушать?

- Да, хрю-хрю. А что? – не поняла Свинья.

- Как что? – удивилась Кошка. – Ведь это вредные для организма продукты. Если ты будешь их кушать, то у тебя будет болеть живот. Мало того, у тебя разболются зубы и тебе их придется лечить. Может быть даже их придется вырывать. А еще твое тело

может покрыться прыщами. Такое очень часто случается у тех, кто много и часто ест конфеты.

- А что же делать? – спросила испуганная Свинья. – Мы останемся голодными, а эти продукты испортятся. Я не хочу их выбрасывать.

- Не переживай, Свинья! Эти продукты убери в холодильник. Там они могут долго храниться. Ты будешь их кушать лишь иногда и по чуть-чуть. А сейчас я принесу тебе то, что можно и нужно кушать.

Кошка побежала к себе домой и через некоторое время вернулась с корзиной. Из нее выложила для Свиньи морковь, капусту, свеклу, яблоки, груши, а для себя молоко, сметану и творог.

- Вот, Свинья, угощайся!

Свинья съела овощи с большим удовольствием.

- Спасибо тебе, Кошка! Очень вкусно, а самое главное полезно! Я теперь всегда буду выбирать для себя самые полезные продукты. А конфеты, мороженое и пирожное буду кушать лишь иногда.

А вы, дети, какие еще полезные продукты знаете?

Спорщицы

Однажды стоящая на столе сахарница услышала странные звуки, доносившиеся с плиты, на которой стояли кастрюли:

- Пых - пых! — говорила одна кастрюля.

- Пых-пых-пых, - отвечала ей другая.

Сахарница прислушалась. И вот что она услышала:

- Я самая вкусная и полезная каша, - пропыхтела гречневая каша.

- Нет, нет! Самая вкусная и полезная я, - возражала ей овсяная каша.

- Меня можно варить на воде и на молоке. А если добавить сахар, то я стану еще вкуснее, - не успокаивалась гречневая.

- Подумаешь, - отвечала овсяная каша. — Зато если в меня добавить не только сахар, но и варенье или изюм, то я стану еще более полезной и вкусной!

- Зато я наиболее полезная каша, - не успокаивалась гречка. — Во мне больше всего полезных веществ, нужных для здоровья каждого человека.

- Во мне тоже есть полезные вещества и много витаминов, которые помогают детям расти здоровыми и сильными, - отвечала овсяная каша.

- А если в меня добавить сливочное масло, то я становлюсь во много раз вкуснее!

- Ну и что! Я тоже становлюсь от масла вкуснее. Зато у меня два имени: Овсяная и Геркулесовая, - хвасталась Овсянка.

Этот спор продолжался бы еще долго, если бы не вмешался Чайник — всей посуды начальник.

- Я так скажу, - произнес Чайник, - любая каша — это полезная еда, которая поможет стать человеку здоровым и сильным. В кашах много витаминов и разных веществ, которые необходимы всем людям, а особенно детям. Если в кашу добавить ягоды, варенье, изюм или орешки, то она станет еще вкуснее и полезнее. На свете существует много разных каш: рисовая, перловая...

- Манная и кукурузная, - подхватила Сахарница.

- Верно, верно! Все они являются полезными продуктами, - сказал Чайник.

Каши успокоились и перестали спорить. Вскоре пришла хозяйка и выключила под кастрюлями огонь.

Кошка в гостях у Свиньи

Однажды пригласила Свинья свою соседку Кошку на обед. Накрыла она стол, красивую скатерть постелила, еды всякой поставила: тут и мороженое, тут и пирожное, и конфеты всякие: «Марсы» со «Сникерсами», чипсы и газировка «Кока-кола». Сидит Свинья за столом, Кошку поджидает.

Пришла Кошка, поздоровалась, посмотрела на стол и говорит:

- Дорогая Свинья! Ты собираешься все это кушать?

- Да, хрю-хрю. А что? – не поняла Свинья.

- Как что? – удивилась Кошка. – Ведь это вредные для организма продукты. Если ты будешь их кушать, то у тебя будет болеть живот. Мало того, у тебя разболятся зубы и тебе их придется лечить. Может быть даже их придется вырывать. А еще твое тело может покрыться прыщами. Такое очень часто случается у тех, кто много и часто ест конфеты.

- А что же делать? – спросила испуганная Свинья. – Мы останемся голодными, а эти продукты испортятся. Я не хочу их выбрасывать.

- Не переживай, Свинья! Эти продукты убери в холодильник. Там они могут долго храниться. Ты будешь их кушать лишь иногда и по чуть-чуть. А сейчас я принесу тебе то, что можно и нужно кушать. Кошка побежала к себе домой и через некоторое время вернулась с корзиной. Из нее выложила для Свиньи морковь, капусту, свеклу, яблоки, груши, а для себя молоко, сметану и творог.

- Вот, Свинья, угощайся!

Свинья съела овощи с большим удовольствием.

- Спасибо тебе, Кошка! Очень вкусно, а самое главное полезно! Я теперь всегда буду выбирать для себя самые полезные продукты. А конфеты, мороженое и пирожное буду кушать лишь иногда.

А вы, дети, какие еще полезные продукты знаете?

Лимончик

За горами, за лесами, далеко-далеко от наших мест есть фруктовый город. В нем живут только фрукты: сочные яблоки и груши, нежные бархатистые персики и абрикосы, ярко-желтые бананы и лимоны, круглые апельсины, грейпфрукты, мандарины. Все фрукты дружат между собой, помогают друг другу. Но иногда случаются неприятности.

Однажды маленький Лимончик шел по улице и напевал веселую песенку.

У него было прекрасное настроение. Было раннее летнее утро, щебетали птички, на небе сияло яркое теплое солнышко. Вдруг навстречу Лимончику выкатились два приятеля – Мандарин и Апельсин.

- Ха-ха-ха! – засмеялись они. – Посмотри, кто идет! Кислый Лимончик, бр-р-р! Невкусный! Некрасивый!

Услышав это, Лимончик очень расстроился. Он расплакался и побежал к маме.

- Не обижайся на них, сынок, - сказала мама. – Они не правы. Ты у меня очень красивый. Желтенький, похож на солнышко. Сочный, очень полезный. В тебе много витаминов. А то, что ты кислый – не беда! Если лимонную дольку посыпать сахаром, она становится кисло-сладкой.

Лимончик немного успокоился. Настроение у него улучшилось.

- Ты должен простить Апельсинчика и Мандаринчика, - посоветовала мама, - ведь они твои родственники. Все мы относимся к одной семье – семье цитрусовых. Все мы сочные, вкусные и очень полезные. В нас много витаминов и других веществ, необходимых для здоровья. Нам нельзя ссориться!

Лимончик, выслушав свою маму, побежал на улицу. Он встретил Апельсинчика и Мандаринчика и объяснил им, почему им нельзя ссориться. После этого друзья побежали играть в футбол и больше никогда не ссорились.

Маша и фруктовый сад

Жила-была девочка Маша. Каждое утро она приходила в свой фруктовый сад. В нем росли разные деревья и кустарники. Яблоки, вишни, сливы, черноплодная рябина, облепиха, шиповник, крыжовник, красная и черная смородина встречали маленькую хозяйку шелестом листьев. Маша ухаживала за садом, поливала и удобряла деревья и кустарники. Ей нравилось гулять в саду. В жаркие летние дни в нем было светло и прохладно.

Однажды Маша заболела. У нее поднялась температура, горло покраснело и стало больно глотать. Забеспокоились деревья и кустарники, наклонили к земле свои ветви, задумались, как помочь Машеньке. Подул тут ветерок и нашептал им, что спасти Машу может напиток из шиповника. Он поможет снизить температуру. Плоды черной и красной смородины тоже уменьшат температуру тела и обогатят организм витаминами. А еще ветерок прошептал о пользе малинового варенья, вкусного и душистого. Если выпить чай с малиновым, то уменьшатся боли в горле. И, конечно же, необходимо сварить разные компоты: яблочно-вишневый, яблочно-грушевый, сливовый. Они утолят жажду, которая часто мучает больных и улучшат аппетит. Обрадовались деревья, что смогут помочь Маше. Распрямили они свои ветви, зашелестели листочками. Поняла Машина мама, что хотят сказать ей деревья и кустарники. Напоила она дочку чаем с малиновым вареньем, настоем шиповника. Покушала девочка ягоды красной и черной смородины, выпила полезного компота. На следующий день Маша почувствовала себя намного лучше. Она вышла в свой любимый фруктовый сад и поблагодарила деревья и кустарники за помощь. Долго шелестел зеленой листвою сад, радуясь быстрому выздоровлению девочки.

Государство Пряностей

В некотором царстве под названием Государство Пряностей жил- был царь. Звали его Лавр. Его жена, царевна Гвоздика, ласково называла царя «Лавровый листочек».

- Я царь, я главный среди пряностей, - говорил перед своими подчиненными Лавр.

— Из моих листьев делают венки и водружают их на головы победителей спортивных состязаний, поэтам и героям.

- Конечно, конечно, дорогой Лавровый листочек, - соглашалась с мужем Гвоздика, - но я ценю тебя не только за это, но еще и за то, что если твои листочки добавляют в разные блюда, то они обретают необычный запах и вкус.

После этих слов Лавр с гордостью вскидывал голову и обводил взглядом своих преданных слуг: Мяту, Тмин, Хрен и Ваниль.

- Ах, если бы ты знала, как мне нравится твой запах, дорогая Гвоздика! мечтательно произносил Лавр. Выделяемые тобой эфирные масла имеют не только приятный запах, но и специальные свойства.

- А что это за свойства? поинтересовался старик Тмин.

- О' Еще моя бабушка рассказывала, - продолжила Гвоздика, - что в стародавние времена люди носили на шее бусы из гвоздики, клали ее в рот и жевали при посещении больных. Считалось, что выполняя все это, человек не заразится. Все подданные после этих слов преклонили головы, в знак уважения, перед своей королевой.

- А помнишь, Гвоздика, - добавил Лавр, - как-то на наше Государство Пряностей напали муравьи. Мы разложили твои бутоны, и гвоздичный запах смог спугнуть надоедливых муравьев, и они отступили.

Однажды в Государство Пряностей приехала в гости Соль. Лавр позвал во дворец всех жителей, чтобы познакомить Соль с разными пряностями.

- Дорогие подданные! Прошу любить и жаловать -. Соль!

Наиважнейшая вкусовая добавка! Без соли человек не может жить. В год для нормального питания одному взрослому человеку необходимо семь килограммов соли.

- Не может быть! не сдержался Хрен. Это просто потрясающе!

- А сейчас, многоуважаемая Соль, разрешите Вас познакомить с жителями моего государства: Тмин дикорастущее растение. Его плоды используют при засолке овощей, их добавляют в супы, соусы и хлеб, - с гордостью произнес Лавр.

- А еще, я возбуждаю аппетит и улучшаю пищеварение, - скромно добавил старик Тмин.

Он поклонился и отошел в сторону.

- Прошу любить и жаловать — Хрен, во всей своей красе. Хрен никогда не отличался особой скромностью и принялся сам себя расхваливать:

- Посмотрите на меня: у меня есть и верхушки, и корешки. Мои листья незаменимы при засолке огурцов и томатов. А блюда из моего корня — самая острая приправа к мясным, рыбным и овощным блюдам. Я — самый-самый полезный, так как во мне много витаминов С и В.

- Вовсе и не самый-самый, - возразил старик Тмин. — Не стыдно тебе. Хрен, самого себя расхваливать? Стоишь тут весь белый и не краснеешь!

- От чего же, если в меня добавляют свеклу, то я становлюсь даже очень красным.

- Ну, с Хреном мне все понятно, - сказала Соль. А что это за нежная красавица стоит в стороне

- О-о! Это неотразимая Ваниль, - с нескрываемой гордостью заявил Лавр. Ваниль подошла к госте.

- Какой замечательный запах! - произнесла Соль, втягивая аромат.

- Вы еще не пробовали ее на вкус, - отозвалась Гвоздика.

Нашу Ваниль используют для ароматизации печенья, бисквитов, зефира и многих других кондитерских изделий.

- Если разрешите, я добавлю, - скромно произнесла красавица Ваниль.

- Конечно, конечно! — разрешил Лавр.

- Меня применяют еще и в процессе приготовления лекарств, для придания им приятного вкуса и запаха. Ваниль раскланялась и ушла на прежнее место.

- Что-то я не вижу нашу Мятку — спросил царь.

- Я здесь! Извините, что опоздала. Я заваривала свои листья для получения мятного чая, чтобы те, кто сильно беспокоятся, выпив моего чая, успокоились, а те, кто страдает бессонницей, отведав этого напитка, заснули крепким сном.

- Это очень хорошее качество! — согласилась Соль.

- А еще Мята придает пище освежающий вкус и приятный аромат, - добавила Гвоздика.

- Какие полезные жители живут в вашем Государстве! с восторгом произнесла Соль.

- Я обязательно расскажу всем своим друзьям о пряностях, которые придают продуктам и блюдам своеобразный вкус и полезные свойства. После этого был пир на весь пряный мир.

В ожидании гостей

Санька с нетерпением ждал этот день. Сегодня у него День рождения. Ему исполняется шесть лет и к нему придут друзья: Петя, Игорек с младшим братом Юрой и соседская девочка Леночка. Ребята принесут разные подарки. «Интересно, что подарят друзья? Может быть машину или самолет, а может быть интересную книгу?» - мечтал Санька. Его раздумья прервала мама:

- Сынок, помогай мне накрывать на стол!

Мама достала белоснежную скатерть, фарфоровые тарелки с золотой каемкой, хрустальные стаканы и другую красивую посуду.

- Мама, а зачем ты взяла эту посуду? Может быть поставим посуду, которой мы пользуемся каждый день? – спросил Санька.

- Нет, сынок. Когда ты ждешь гостей к праздничному обеду, стол надо накрыть красивой скатертью и поставить по числу гостей приборы: тарелки, вилки, ложки, ножи, бокалы для напитков. Посуда, конечно, должна быть красивой. Гостям будет приятно сидеть за таким столом, - пояснила мама.

Санька стал с удовольствием помогать маме накрывать на стол.

«А ты знаешь, сынок», - сказала мама, - раньше во дворцах московских государей тарелки, вилки и ложки подавали только почетным гостям, сами же хозяева брали руками заранее нарезанное кушанье. Но великий русский царь Петр решил навести порядок – обучить русских дворян хорошим манерам. Он повелел изучать книгу, в которой рассказывалось о том, как надо вести себя в обществе и как правильно вести себя за столом. С того времени еду перестали брать руками, а стали использовать вилки, ножи и ложки.

- Как интересно! – воскликнул Санька. – Я обязательно об этом расскажу ребятам.

Мама и сын расставили всю посуду. В довершении, мама умело скрутила из салфеток конусы и поставила их на пустые тарелки.

Стол получился замечательным!

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,
Безусловно, не больна.

А тебе скажу, девица,
Все едят и зверь, и птица,
От зайчат и до котят.

Все на свете есть хотят.
С хрустом конь жует овес,
Кость грызет дворовый пес.

Воробьи зерно клюют
Там, где только достают.

Утром завтракает слон –
Обожает фрукты он.

Бурый мишка лижет мед.
В норке завтракает крот.

Обезьяна есть банан.
Ищет желуди кабан.

Ловит мышку ловкий стриж.
Сыр и масло любитмышь.

Попрощался с Юлей врач –
Глеб Сергеевич Пугач,

И сказала громко Юля:
- Накорми меня, мамуля!

Загадки о продуктах

Он молочный,
Вкусный, сочный.

Ванечка, дружок,
Ешь полезный ... (Творожок)

В руку взяла ложку Наташа,
Ест она утром овсяную ... (Кашу).

Сварим из круп
Мы Андрюше ... (Суп).

Маленькая Света
На второе ест ... (Котлету).

Он любимец всех ребят —
Вкусный, сладкий ... (Шоколад).

Вам обязательно мама нальет
Из ягод и фруктов полезный ... (Компот).

Перед тем как лечь в постель,
Выпьем клюквенный ... (Кисель).

Овощи, зелень покрошим немножко,
Квасом зальем, и готова ... (Окрошка).

У мышей сегодня пир:
Они стащили в кухне ... (Сыр).

Любит маленький Дамир
Утром сладкий пить ... (Кефир).

Его украшают желе, шоколадом,
И все ребяташки ему очень рады. (Торт)

И Оля и Наташа
Его положат в кашу.
А мы им хлеб намажем
И девочкам покажем. (Масло)

Будет крепок и высок
Тот, кто пьет морковный ... (Сок).

Испекла нам бабушка
Румяные ... (Оладушки).

Круглый, румяный,
Словно солнышко в зените.
С маслом, медом и сметаной
Вы его, друзья, съедите. (Блин)

Белый, как снег,
Сладкий, как мед.
Во рту тает,

Его в чай добавляют. (Сахар)

Бабушка достанет банку
С гречкой, рисом или манкой.
Вскипятит потом бабуля
С молоком крупу в кастрюле.
Ешьте, ешьте утром, дети,
Лучшую еду на свете! (Каша)

Без нее невкусен суп,
Каша и картошка.
В пищу все ее кладут,
Только понемножку. (Соль)

Кольцо не простое,
Кольцо золотое,
Блестящее, хрустящее,
Всем на загляденье,
Ну и объеденье! (Булочка)

Наступает час обеда:
Мой-ка руки, непоседа!
Из мяса, овощей и круп
Сварила мама вкусный ... (Суп)

На шпагате кольца к чаю
В магазине покупаю. (Баранки)

Сидит на ложке,
Свесив ножки. (Лапша)

Комковато, ноздревато и губато, и горбато,
И твердо, и мягко, и кругло, и ломко.
И черно, и бело, и всем людям мило. (Хлеб, батон)

То, о чём загадка здесь,
Хорошо с чайком поесть,
С виду — маленький батон
И с начинкой сладкой он. (Рулет)

Может и разбиться,
Может и свариться!
А захочет — в птицу
Может превратиться. (Яйцо)

Белая водица
Всем нам пригодится.
Из водицы белой
Всё, что хочешь, делай:
Сливки, простоквашу,
Масло в кашу нашу,

Творожок на пирожок,
Кушай, Ванюшка, дружок! (Молоко)

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

Просто бы окнами были
Ровные, круглые дыры,
Если бы мышки сложили
Домик из ломтиков ... (Сыра)

Прозрачный дом,
И кто это в нём —
Не лягушки, а зелёные,
Не в морской воде, а солёные? (Соленые огурцы)

В кусочке сдобного теста
Нашлось для начинки место,
Внутри него не бывает пусто —
Есть мясо или капуста. (Пирожок)

Это хлеб, но он не наш,
Называется ... (Лаваш)

Он бывает с толокном,
Рисом, мясом и пшеном,
С вишней сладкою бывает.
В печь сперва его сажают.
А как выйдет он оттуда,
То кладут его на блюдо.
Ну, теперь зови ребят! —
По кусочку все съедят. (Пирог)

Очень любят дети
Холодок в пакете.
Холодок, холодок,
Дай лизнуть тебя разок! (Мороженое)

Отгадать легко и быстро:
Мягкий, пышный и душистый.
Он и чёрный, и белый,
А бывает подгорелый. (Хлеб)

Сладок, нежен и воздушен.
Он порою всем вам нужен.
Ни одно ведь торжество
Не проходит без него. (Торт)

Оно трясётся на столе,
А называется ... (Желе)

В день веселых именин
Выпекают хлеб один,
И поют все: «Выбирай,
Кого любишь,...!» (Каравай)

Это плитка, но не в ванной,
Не конфета, хоть и сладко,
Тут без всякого обмана,
Это просто... (Шоколад)

Круглый, круглый,
Сладкий, сладкий,
С полосатой кожей гладкой,
А разрежешь — посмотри:
Красный, красный
Он внутри. (Арбуз)

Ягодки в начале лета
Радуют румяным цветом,
Сочной мякотью своей.
Шепчут: «Съешь нас поскорей!» (Черешня)

Угостим Катюшу
Спелой, сочной ... (Грушей).

Любит маленькая Нина
Яблоки и ... (Мандарины).

Зелёный полосатый шар,
С начинкой алой словно жар,
Лежит на грядке, словно груз,
Скажите, что это? (Арбуз)

Этот фрукт всегда полезный.
Как лечебный он известный.
Он заклятый враг простуды,
Им с тобой лечиться будем.
Можно к чаю срезать дольку,
Сахарком приправить только.
Кисло! Сводит скулы он!
Называется(Лимон)

Приказало солнце:
Стой, семицветный мост крутой!
Была зелёной, маленькой,
Потом я стала аленькой.
На солнце почернела я,
И вот теперь я спелая.
Держась рукой за тросточку,
Тебя давно я жду.
Ты съешь меня, а косточку

Зарой в своем саду. (Вишня)

Дом узкий, длинный, гладкий.
В доме рядышком сидят
Круглые ребятки.
Осенью пришла беда —
Треснул домик гладкий,
Поскакали кто куда
Круглые ребятки. (Горох)

Вкус у ягоды хорош,
Но сорви её поди-ка:
Куст в колючках будто ёж, —
Вот и назван ... (Ежевика)

На лесной полянке
Красуется Татьянка —
Алый сарафан,
Белые крапинки. (Земляника)

Что за плод – шкатулочка с секретом!
Семена — стекляшки на вид,
Все прозрачные, все розового цвета,
Потрясешь, как странно, не звенит. (Гранат)

Красна, сочна, душиста,
Растет низко, к земле близко. (Клубника)

В сенокос — горька,
А в мороз — сладка,
Что за ягодка? (Калина)

Что это за рысачок
Завалился на бочок?
Сам упитанный, салатный.
Верно, детки ... (Кабачок)

Зелёная толстуха
Надела уйму юбок.
Стоит, как балерина,
Из листьев пелерина. (Капуста)

Расселась барыня на грядке,
Одета в шумные шелка.
Мы для неё готовим кадки
И крупной соли полмешка. (Капуста)

Не шит, не кроен,
А весь в рубцах.
Семьдесят одежек,
А все без застёжек. (Капуста)

Закопали в землю в мае
И сто дней не вынимали,
А копать под осень стали —
Не одну нашли, а десять!
Как её названье, дети? (Картофель)

Что копали из земли,
Жарили, варили?
Что в золе мы испекли,
Ели да хвалили? (Картофель)

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

Она украсит винегреты
Ярко-алым, сочным цветом. (Свекла)

От семи недугов спасает,
Плакать так же заставляет,
В сентябре с полей снимают,
Как его все называют? (Лук)

Луку я родной братишка.
Я не нравлюсь ребятишкам!
Только, как же я полезен -
Тот не знает и болезней,
Кто со мной, ребята, дружит,
Ешь меня и врач не нужен!
Хоть не очень то и вкусный -
Организму, все же, нужный!
Вот такой я паренек
И зовут меня... (Чеснок.)

Хоть чернил он не видал,
Фиолетовым вдруг стал,
Любят овощ Ваня, Жан...
Так ведь это... (Баклажан)