

Na warzywa przyszła pora

Na straganach warzyw masa **Julek B.**
Groch z kapustą po nich hasa
Ale dzieci ich nie lubią
„*Chcemy słodkie*” - głośno mówią

Mama mówi – „*dajcie spokój,* **Michasia O.**
Macie słodki cały pokój
Na warzywa przyszła pora
Na selera i na pora”.

Dać przekonać się nie dają **Olek K.**
Na słodczyce spoglądają.
Lecz gdy marchew spróbowały,
Zdania szybko pozmieniały.

„Ale smaczna, ale zdrowa, **Miłosz Ch., Milena K., Zuzia O., Patryk G.**
To przekąska nasza nowa.
My warzywa chcemy jeść
Słodyczom mówimy „*cześć*”!

Marchewka Jan Brzechwa czyta n-lka, słowa pogrubione-wszystkie dzieci

Dawno temu, choć nikt o tym nie wie, **marchewką jest Amelka**
Marchewka rosła na drzewie,
A że tak wysoko rosła -
Była okropnie wyniosła.

O kapuście mówiła „**kapucha**”,
Z brukwi się wyśmiewała, że jest **tlustobrzucha**,
A jak się wyrażała o rzepie,
Nawet nie wspominać lepiej.

Pomidor nazywała **czerwoną naroślą**,
Sałatę - **jarzyną oślą**,
Ziemniak - **ślepiem wylupiastym**,
A koper, po prostu, **chwastem**.

„**Ja**, - mówiła marchewka - **ja to jestem taka**, **Amelka**
Że jeśli tylko zechcę, zakasuję ptaka,
Rosnę w górze, na drzewie, lecz jak będzie trzeba,
Pofrunę nawet do nieba!
Ja jestem nadzwyczajna, w smaku niebywała,
Jam owoc nad owoce, ze mną nie przelewki!”

Tak mówiła marchewka - głupia (**wstrętna**) samochwała.
Dlatego właśnie dzieci nie lubią marchewki.

Kto powie? Maria Czerkawska

Przez sad idzie mały Maciuś, **Rozalka O.**
śmieje się do słonka,

A tu pac! - czerwone jabłko
rzuca mu jabłonka.

Podniósł jabłko, idzie dalej, **Kuba K.**
a wtem obok dróżki

Pac, pac -co to? Stara grusza
zrzuciła dwie gruszki.

Podniósł Maciuś żółte gruszki, **Natalia Sz.**
bardzo jest szczęśliwy.

Znów pac, pac, pac - trzy śliweczki
spadły z gęstej śliwy.

Niesie Maciuś jabłko, śliwki, **Rozalka, Kuba, Natalia**
gruszki, co się złocą.

Kto z was powie Maciusiowi,
ile ma owoców?

Na straganie Jan Brzechwa

Na straganie w dzień targowy **Piotruś S.**
takie słyszy się rozmowy

- Może pan się o mnie oprze **Jaś C.**
pan tak wędnie panie koprze.

- Cóż się dziwić, mój szczypiorku **Maks P.**
leżę tutaj już od wtorku...

Rzecz na to kalarepa: **Piotruś S.**

- Spójrz na rzepę, ta jest krzepka. **Róża K.**

Groch po brzuszku rzepę klepię: **Piotruś S.**

- Jak tam rzepką? Coraz lepiej. **Kuba Sz.**

- Dzięki, dzięki panie grochu,
jakoś żyje się po trochu.
Lecz pietruszka - z tą jest gorzej,
blada, chuda, spać nie może.

Róża K.

- **A to feler** - westchnął seler.

Szymon C. / Piotruś S.

Burak stroni od cebuli,
a cebula doń się czuli.

Piotruś S.

- Mój buraczku, mój czerwony,
czy byś nie chciał takiej żony?

Oliwia Ż.

Burak tylko nos zatyka:

Piotruś S.

- Niech no pani prędeż zmyka,
ja chcę żonę mieć buraczą,
bo przy pani wszyscy płaczą.

Nikodem Z.

- **A to feler** - westchnął seler.

Szymon C. / Piotruś S.

Naraz słychać głos fasoli:

Piotruś S.

- Gdzie się pani tu gramoli?

Amelia Ż.

- **Nie bądź dla mnie taka wielka** - odpowiada jej brukselka. **Olga G. / Piotruś S.**

- **Widzieliście jaka krewka** - zaperzyła się marchewka. **Wiki K. / Piotruś S.**

- Niech rozsądzi nas kapusta!

wszystkie warzywa

- Co? Kapusta? Głowa pusta.

A kapusta rzecze smutnie. **Piotruś S.**

- Moi drodzy, po co kłótnie,
po co wasze spory głupie -
wnet i tak zginiemy w zupie.

Rozalka O.

- **A to feler** - westchnął seler.

Szymon C. / Piotruś S.

Pomidor Jan Brzechwa

Pan pomidor wlaź na tyczkę
i przedrzeźnia ogrodniczkę.

Oliwka Ż. (narrator)

”Jak pan może,
panie pomidorze?!”

Amelka Ż. (ogrodniczka)

Oburzyło to fasolę:

Oliwka Ż.

"a ja panu nie pozwolę!
Jak pan może,
panie pomidorze?!"

Milena K. (fasola)

Groch zzieleniał aż ze złości:

Oliwka Ż.

"że też nie wstyd jest waszmości,
Jak pan może,
panie pomidorze?!"

Jaś C. (groch)

Rzepka także go zagadnie:

Oliwka Ż.

"Fe! Niedobrze! Fe! Nieładnie!
Jak pan może,
panie pomidorze?!"

Natalia Sz. (rzepka)

Rozgniewały się warzywa:

Oliwka Ż.

„pan już trochę nadużywa.
Jak pan może,
panie pomidorze?!"

wszystkie warzywa

Pan pomidor zawstydzony,
cały zrobił się czerwony
I spadł wprost ze swojej tyczki
do koszyczka ogrodniczki.

Oliwka Ż.

Czerwony pomidorek (piosenka)

Czerwony pomidorek
w ogrodzie sobie spał.
Poduszkę z kropli rosy
pod główką swoją miał,
a gdy wyrzało słońce otworzył oczka swe
i spostrzegł, że cebulka
dziś z nim zatańczy chce.

Pomidorek, pomidorek
bardzo dziś raduje się,
bo cebulka w złotej sukni
właśnie z nim zatańczy chce.

Pomidorek, pomidorek
podskakuje ile tchu

a cebulka w złótek sukni
chętnie w tym pomaga mu.

Usłyszał to ogrodnik
otworzył okno swe
i ujrzał jak pomidor z cebulką bawią się.

Nie wierzył własnym oczom
więc zaraz z całych sił
uszczypnął się w policzek
i wtedy pewien był.
Pomidorek, pomidorek...

Zbudziły się warzywa
zaczęły pląsy swe.
Szczypiorek i rzodkiewka
wspaniale bawią się.

Marchewka i pietruszka splątały natki swe
a burak z kalarepką
zobaczył właśnie, że...
Pomidorek, pomidorek...

Warzywa Julian Tuwim

Położyła kucharka na stole: **Michasia O.**
kartofle,
buraki,
marchewkę,
fasolę,
kapustę,
pietruszkę,
selery,
i groch.
Och!

Zaczęły się kłótnie, **Julek B.**
kłóć się okrutnie:
kto z nich większy,
a kto mniejszy.
Kto ładniejszy,
kto zgrabniejszy:

Kartofle? **Julek B. + Michasia O.**
Buraki?
Marchewka?
Fasola?
Kapusta?
Pietruszka?
Selery?
Czy groch?
Ach!
Nakrzyczały się, że strach!

Wzięła kucharka - **Maks P.**
Nożem ciach!
Pokrajała, posiekała:

kartofle, **Julek, Michasia, Maks**
buraki,
marchewkę,
fasolę,
kapustę,
pietruszkę,
selery,
i groch -
i do garnka!

Stragan

Uwaga ! Uwaga ! **Olga G., Magda B.**
mamy piękny stragan.
A na tym straganie
wszystko się dostanie.
To z ogródka plony.
Jest pietruszka, jest marchewka,
Jest groszek zielony,
jest również rzodkiewka.
Do nas panowie i panie.

Uwaga ! Uwaga ! **Kuba K., Nikodem Z.**
tu warzywny stragan!
A na tym straganie wszystko się dostanie.
Hej, Hej ! Gospodynie
niech kupują dynie !
Cebule jak kule.!

Selery i pory !
Marchew, pomidory !

Do nas na wyścigi !
Hej chłopcy , dziewczynki !
Jedzcie witaminki.

Olga, Magda, Kuba, Nikodem

Salatka jarzynowa (piosenka)

1. Gdy ogórek wesoło śmieje się,
a pomidor wciąż na mnie patrzy tak,
to do głowy przychodzi jedna myśl,
że sałatkę zrobić chcę.

Ref. Sałatka, sałatka jarzynowa,
bardzo smaczna, tak smaczna jest i zdrowa,
a jeśli kolego o tym nie wiesz,
to możesz kłopoty mieć.

2. I cebuli troszeczkę jeszcze dam,
choć zgryźliwie, zgryźliwie szczypie w nos.
No bo o tym chyba każdy wie,
że cebule zdrowe są.

Ref.....

3. Teraz wszystko wymieszam mocno tak,
trochę pieprzu i soli jeszcze dam.
I spróbować ją teraz szybko chcę,
bo wygląda pysznie tak.

Ref.....

Witaminy

wszyscy razem

Witaminy trzy bardzo są pomocne:

A na dobry wzrost,

B na kości mocne

i do tego **E**,

żeby dobrze poczuć się.

Nie jedz chipsów, nie pij coli,
bo cię brzuszek dziś rozboli.

Jedz owoce i warzywa,

bo to zdrowo cię odżywia.

Dużo sportu, dużo ruchu,

trzymaj formę super Zuchu.

"Witaminowe abecadło" - Karaszewski Stanisław

Oczy, gardło, włosy, kości **Olek K, Róża K., Michasia O.**
zdrowsze są, gdy **A** w nich gości.
A w marchewce, pomidorze,
w maśle, mleku też być może.

B - bądź bystry, zwinny, żwawy **Piotruś S., Kuba K., Wiki K.**
do nauki i zabawy!
W drożdżach, ziarnach i orzeszkach,
w serach, jajkach **B** też mieszka.

Naturalne witaminy **Miłosz Ch., Zuzia O., Julek B., Milena K.**
lubią chłopcy i dziewczyny.
Bo najlepsze witaminy
to owoce i jarzyny.

C - to coś na przeziębienie **Patryk G., Dominika Z., Jaś C., Natalia Sz.**
i na lepsze ran gojenie.
C: porzeczka i cytryna,
świeży owoc i jarzyna!

Zęby, kości lepiej rosną, **Rozalka O., Olga G., Kuba Sz., Maks P.**
kiedy **D** dostaną wiosną.
Zjesz ją z rybą, jajkiem, mlekiem.
Na krzywicę **D** jest lekiem.

Naturalne witaminy **razem**
lubią chłopcy i dziewczyny.
Mleko, mięso, jajka, sery,
w słońcu marsze i spacer.

Zdrowa żywność

Warzywa, owoce **Miłosz Ch., Patryk G., Milena K., Dominika Z.**
chętnie zajadamy.
Jesteśmy zdrowi
siły dużo mamy.

W nich witaminy
ważne dla każdego,
dla małego człowieka
i dla dorosłego.

*Zatem zjadaj fasolkę,
szpinak i rzodkiewkę.
Pomidory, ogórki,
seler i marchewkę.*

Zuzia O., Wiki K., Szymon C., Nikodem Z.

*Grypy i kataru,
kaszel i anginy,
opuszczą cię latem
oraz w czasie zimy.*

Piosenka „Witaminki, dla chłopczyka i dziewczynki”