Автор: Мелких Ирина Витальевна, 11-а класс

МБОУ СОШ №93

Руководитель: Апчугова Юлия Владимировна

Витаминный алфавит.

Лето. Долгожданные каникулы. За плечами первый учебный год. Андрейка приехал к бабушке в деревню. Бабуля крепко обняла внучка, расцеловала. Смотрит, налюбоваться не может. Андрейка бабушке с гордостью рассказал, что выучил целый алфавит и уже даже быстро читает, как папа и мама. Баба Вера похвалила мальчика.

- Что-то ты внучок больно толстенький стал? – спросила бабушка.

- Некогда мне, бабушка, спортом заниматься, я кушаю рядом с компьютером, чтобы успеть больше прочитать, - ответил Андрейка, поправляя очки.

-А знаешь ли ты, внучек, что есть другой алфавит? – улыбаясь, спросила баба Вера.

- Конечно, знаю! Английский, немецкий! – с гордостью ответил внук.

- Умничка. А я знаю витаминный алфавит.

- А такой есть?

- Есть, конечно.

- Научи меня, бабушка.

Баба Вера взяла внука за руку и повела в огород. Андрей удивился.

- Смотри, внучок, с каждой грядки на тебя витаминчик смотрит. У каждого своё имя, как у людей.

Вот, например, морковка - рыжий хвостик.

 Не допустит очки на твой носик.

Глазки твои увидят всё четко.

Мир заиграет, словно по ноткам.

Морковка – это витамин А. Запомнил?

- Да, бабушка. Как складно ты рассказываешь.

- Яблочки красные, яблочки спелые,

Наливные яблочки, зрелые.

Падают с ветки в корзинку тебе.

Хранят целый набор витаминов в себе.

Скушай всего лишь три яблочка в день.

И улетит от тебя злая лень.

Будешь вечно молодой и со светлой головой.

- Яблочко – это, внучек, витамины А, В, С.

-Запомнил?

- Да, бабуля. Пожалуйста, рассказывай дальше.

- Помидор – радует, конечно, взор.

Защищает нас от стресса.

И не будешь ты балбесом.

- В помидоре витамины Д, Е содержаться.

- А вот, чесночок – витаминный сундучок.

Аппетит нам повышает, трезво думать помогает.

Зубы лечит и животик. И не нужен антибиотик.

- Чесночок – витамин В.

- Что-то жарко бабулечка стало.

- А ты, Андрюша, съешь огурчик. Он сочный, вкусный и жажду утолишь.

 - Наш зелёный огуречик - лечит слабое сердечко.

Температуру тела понижает, все морщинки удаляет.

Витамины В,С, Е в нём содержаться уже.

 Бабушка внуку рассказала про редис и свеклу, про лук и картофель, про укроп и петрушку, про перчик и салат. Оказывается каждый фрукт и овощ нужный, важный, полезный, волшебный. Всё лето Андрейка постигал огородную азбуку. С каждым витаминчиком поздоровался. Стал стройным, румяным, спортивным, веселым.

В августе Андрей собрался домой. Приехали родители.

- Мама, папа, я выучил новый, очень важный алфавит, закричал Андрейка, встречая своих родителей.

- Вот, смотрите, когда я говорю витамин А, в моей корзинке сразу появляются морковь, капуста, лук и помидор. Скажу витамин В – появятся перец, чеснок, картофель. Витамин С – яблоко, огурец, смородина.

- Да, ты, волшебник, сынок, одновременно сказали родители.

Мальчик, ещё долго делился с близкими своими новыми знаниями.

Он уже смотрел на них без очков. Так витаминный сибирский алфавит – волшебный оказался. Бабушка собрала гостинец в дорогу - целую сибирскую корзину здоровья.