Завтрак очень нужен для детей. Каждое утро я начанаю день с весёлых завтраков.

С рассветом по окошечку спуспился лучик к нам

И занавеску лёгкую качнуло по стенам.

А я уже проснулася, заправила кровать

И тихо, незаметно на кухню пробралась.

Там я взяла морковку, почистила яйцо

И завтрак приготовила – полезный заодно!

 

Морковь богата очень - витамином А,

Все знают , что для зрения его едят - друзья!

В яйце есть витамины: и А, и В, и Д

А в зелени , а в зелени- все витамины В.

Богата минералами петрушка , детвора!

С ней подружись, конечно, здоров будешь всегда!

А лук, как доктор чудный, хорош от всех недуг,

Такой веселый завтрак я создала, мой друг!

