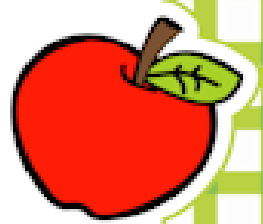


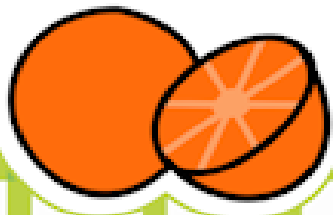
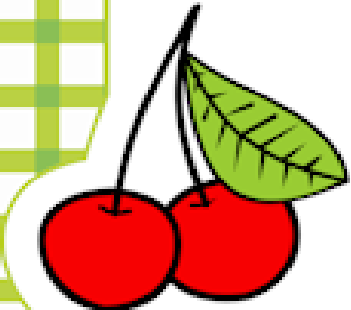
Ελευθερία Παπαδημητρίου



**Φρούτα & Λαχανικά,
ποιηματάκια
στη σειρά !**



Α' Τάξη







ΤΟ ΑΧΛΑΔΙ

Φρούτο Φθινοπωρινό
πράσινο, ζουμερό,
τα μάτια ξεκουράζει,
το μυαλό κρατά γερό.
Είναι το αχλάδι.

Μαντέψατε σωστά,
για αυτό και να το τρώτε,
καθημερινά.





ΤΟ ΜΗΛΟ

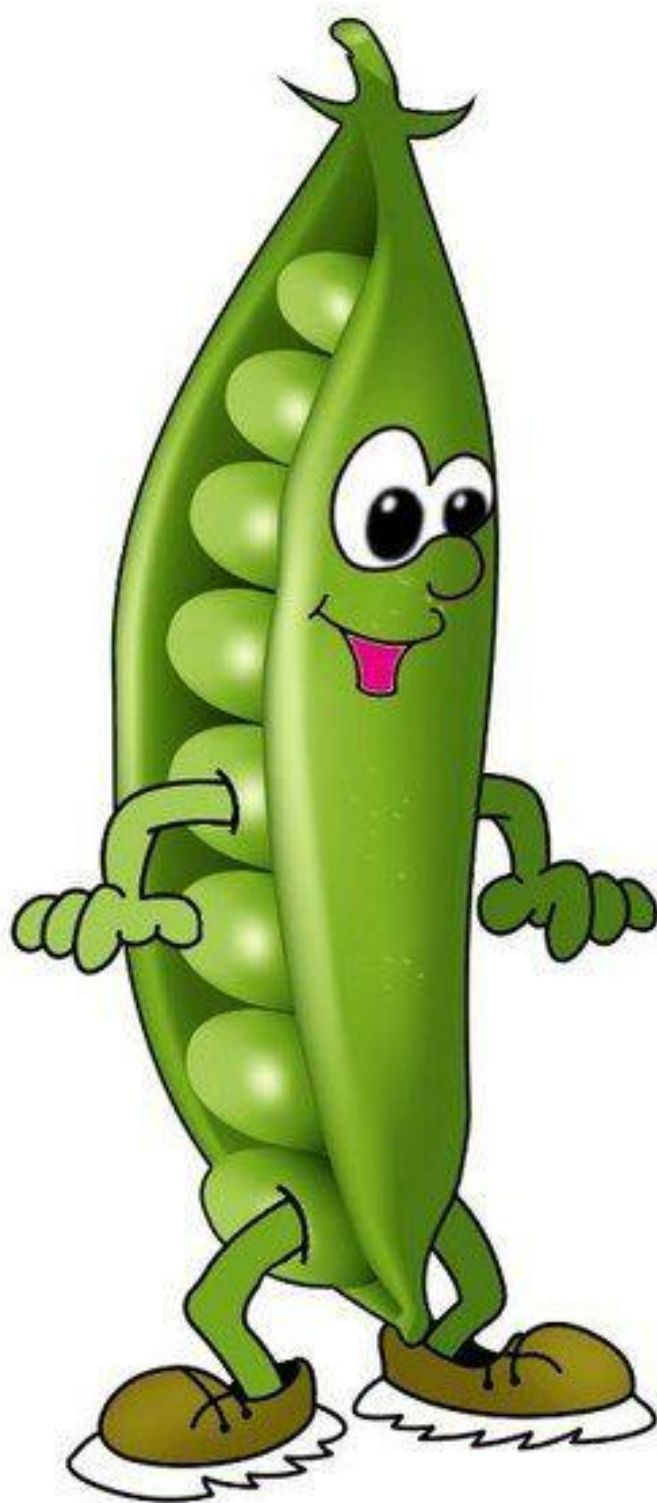
Βασιλιάς όλων των φρούτων
τα μικρόβια κυνηγά,
υγεία, ομορφιά χαρίζει
και γαλήνη στην καρδιά.
Είναι το μηλαράκι,
που κάθε μέρα, αν τρως,
εσύ γερός θα είσαι
και άνεργος ναι, ο γιατρός.

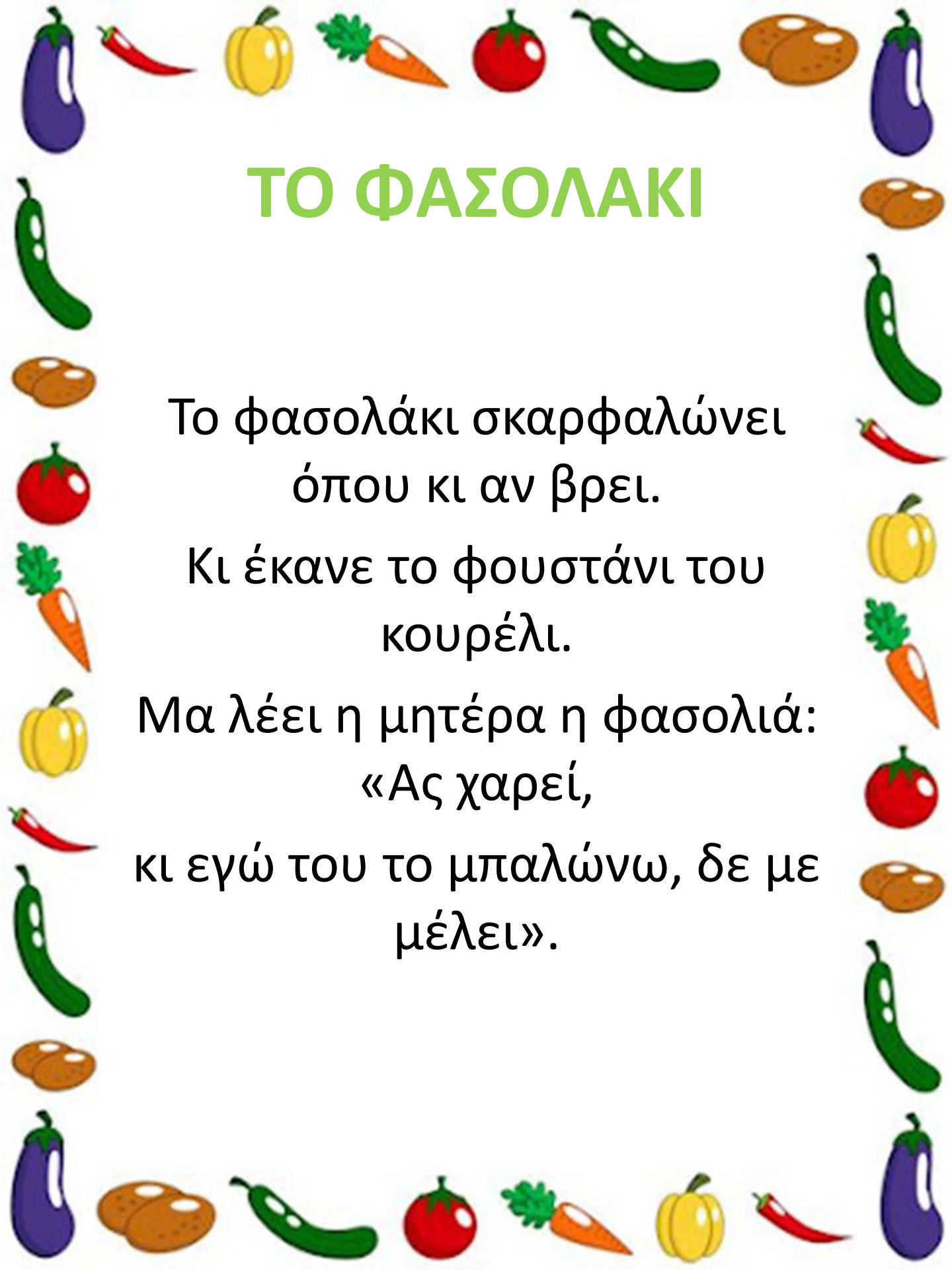




ΤΟ ΚΥΔΩΝΙ

Χρυσοχέρα η Κυδωνιά,
δεν προφταίνει στη δουλειά.
Χίλια δυο γλυκά μας δίνει
και πελτέ σαν το ρουμπίνι.





ΤΟ ΦΑΣΟΛΑΚΙ

Το φασολάκι σκαρφαλώνει
όπου κι αν βρει.

Κι έκανε το φουστάνι του
κουρέλι.

Μα λέει η μητέρα η φασολιά:
«Ας χαρεί,
κι εγώ του το μπαλώνω, δε με
μέλει».





Η ΜΠΑΝΑΝΑ

Φρούτο το λένε των αθλητών,
γιατί τους βοηθά,
ενέργεια τους δίνει,
και δυνατή καρδιά.
Είναι η μπανάνα,
που όλους βοηθά,
καλή να χουν διάθεση
και αγάπη στην καρδιά.
Και αν θέλεις φίλε
Νά'χεις μυαλό πολύ γερό,
μπανάνα πάντα να χεις
στο σχολειό για κολατσιό.





ΤΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

Μόλις η άνοιξη θα 'ρθει,
πώς μυρίζουν οι άσπροι ανθοί!
Και στο κρύο, στη συννεφιά,
φως και χρώμα κι ομορφιά,
πορτοκάλια χρυσαφιά.

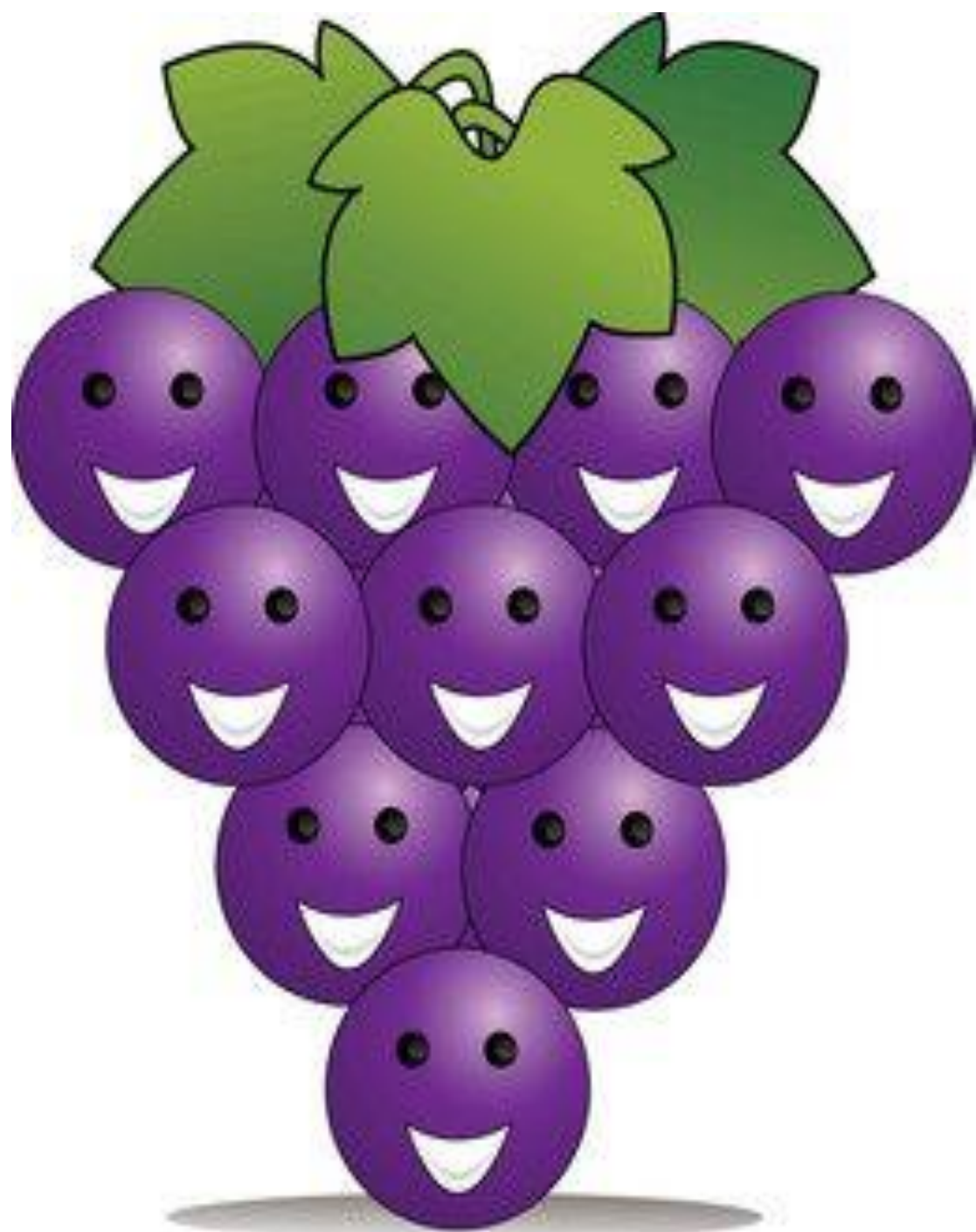




Η ΕΛΙΑ

Είμαι του ήλιου η θυγατέρα
η πιο απ' όλες χαϊδευτή.
Χρόνια η αγάπη του πατέρα
σ' αυτόν τον κόσμο με κρατεί.
Όσο να πέσω νεκρωμένη,
αυτόν το μάτι μου ζητεί.
Είμ' η ελιά η τιμημένη.

Δεν είμ' ολόξανθη, μοσχάτη
τριανταφυλλιά ή κιτριά,
θαμπώνω της ψυχής το μάτι,
για τ' άλλα μάτια είμαι γριά.
Δε μ' έχει αηδόνι ερωμένη,
μ' αγάπησε μία θεά,
είμ' η ελιά η τιμημένη.

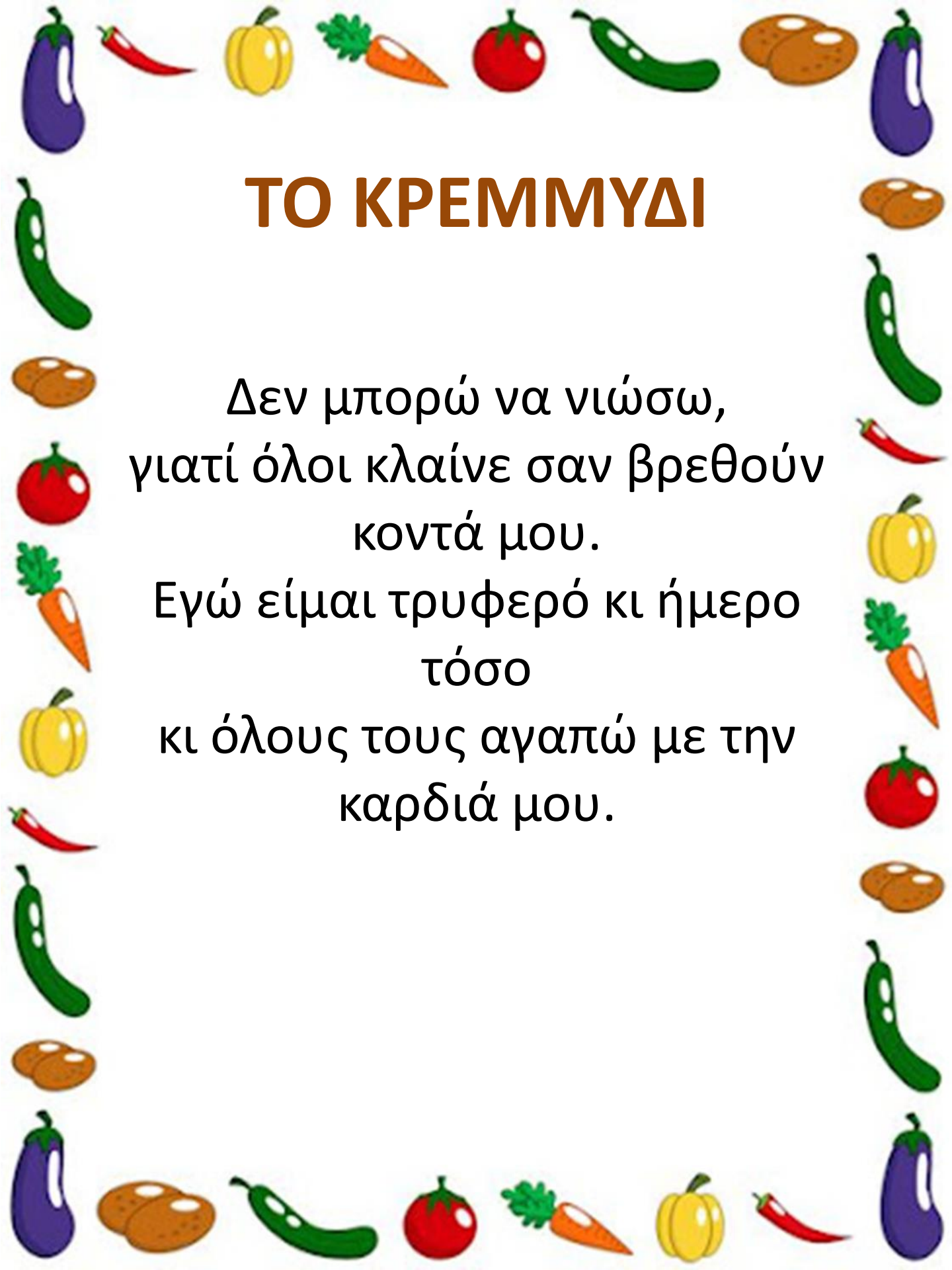




ΤΟ ΣΤΑΦΥΛΙ

Το σταφύλι κάνει πολύ καλό,
παιδιά να το θυμάστε,
σε όλον τον οργανισμό.
Μάχεται τα μικρόβια,
διώχνει τις αλλεργίες,
για αυτό μαζί του πάντοτε,
να έχετε φιλίες.





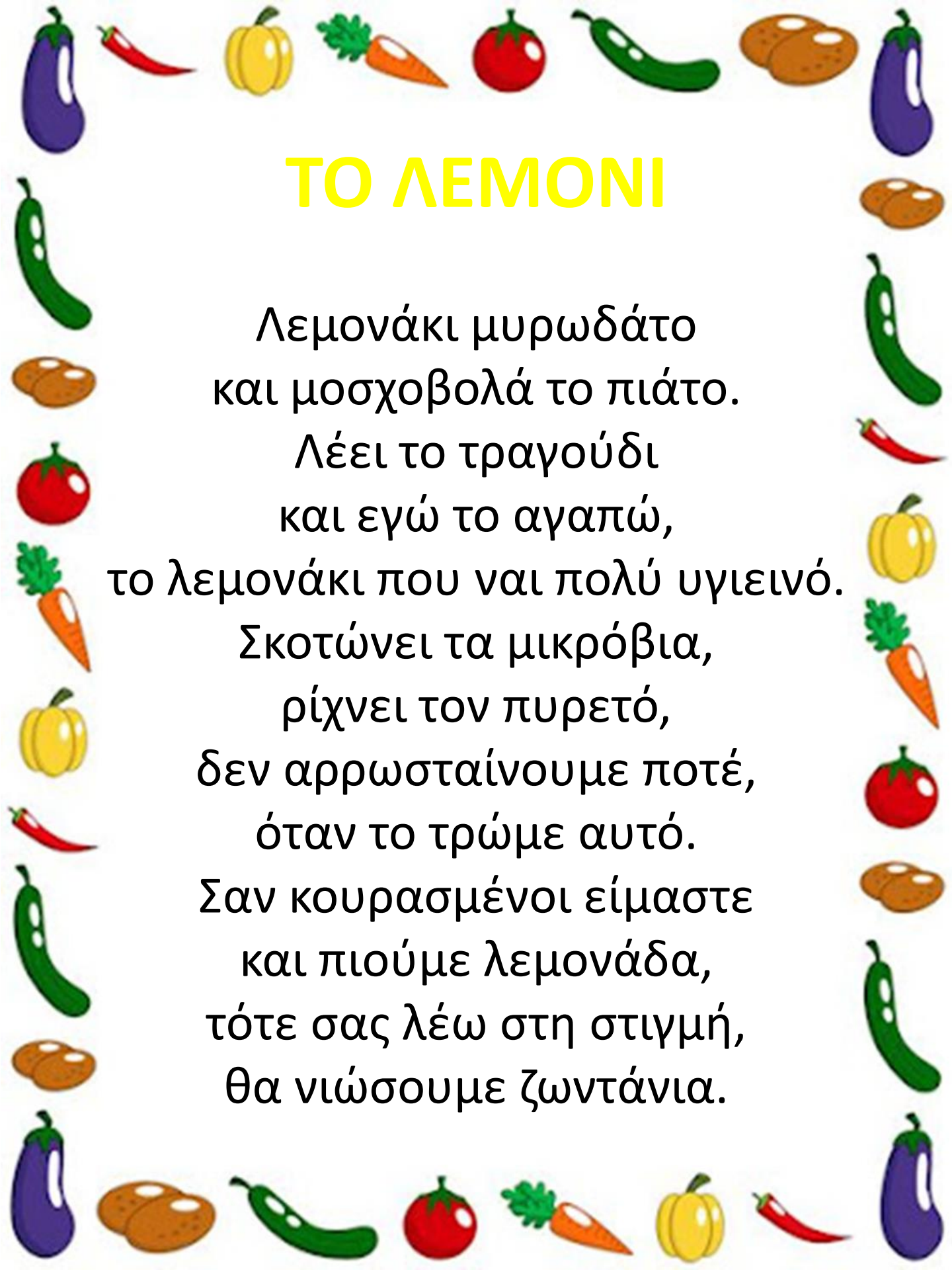
ΤΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ

Δεν μπορώ να νιώσω,
γιατί όλοι κλαίνε σαν βρεθούν
κοντά μου.

Εγώ είμαι τρυφερό κι ήμερο
τόσο

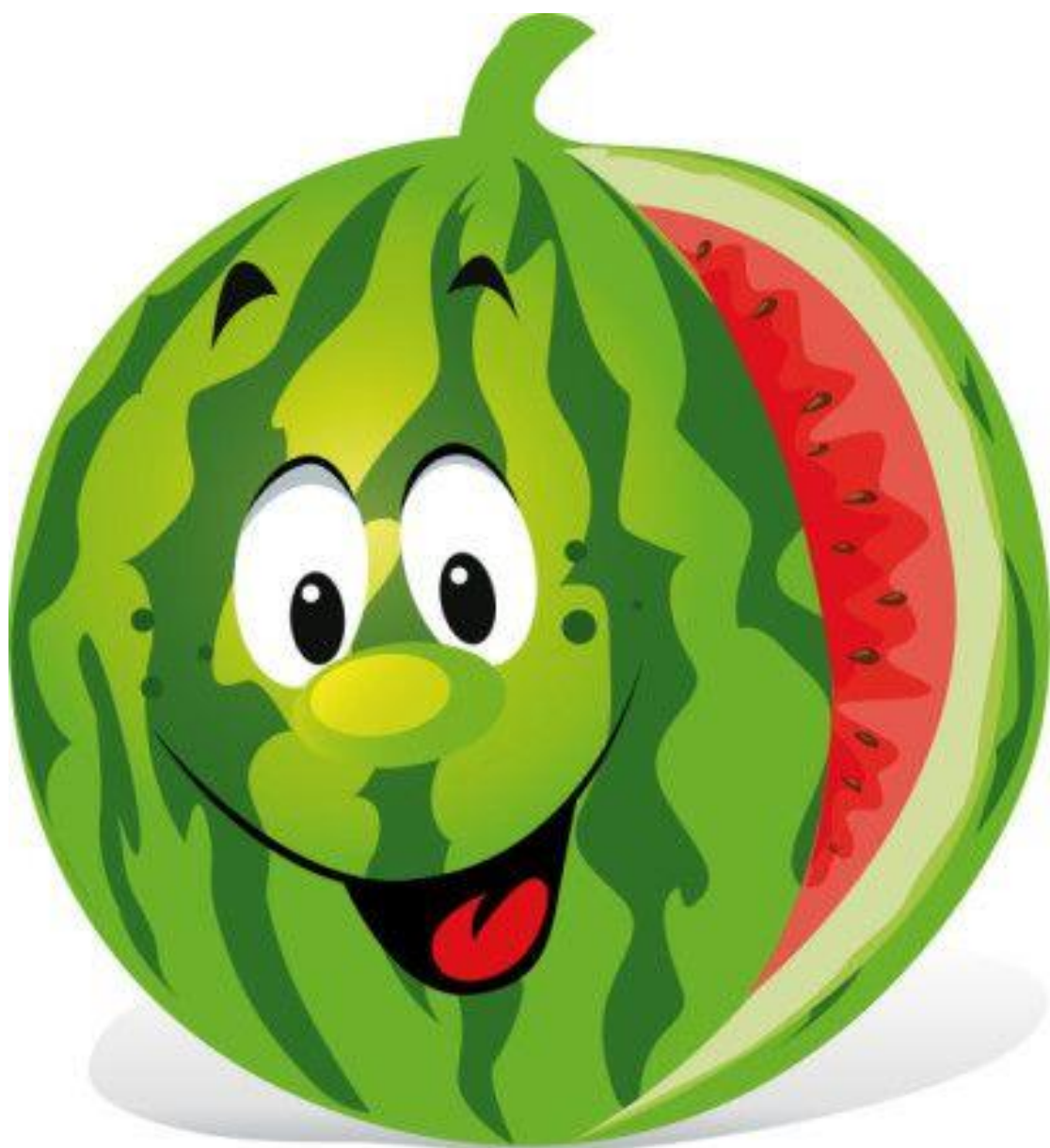
κι όλους τους αγαπώ με την
καρδιά μου.





ΤΟ ΛΕΜΟΝΙ

Λεμονάκι μυρωδάτο
και μοσχοβολά το πιάτο.
Λέει το τραγούδι
και εγώ το αγαπώ,
το λεμονάκι που ναι πολύ υγιεινό.
Σκοτώνει τα μικρόβια,
ρίχνει τον πυρετό,
δεν αρρωσταίνουμε ποτέ,
όταν το τρώμε αυτό.
Σαν κουρασμένοι είμαστε
και πιούμε λεμονάδα,
τότε σας λέω στη στιγμή,
θα νιώσουμε ζωντάνια.





ΤΟ ΚΑΡΠΟΥΖΙ

Τέτοια γλύκα δεν είν' άλλη.
Τι καρπούζι μια φορά!
Κι είν' η φέτα του μεγάλη,
σα μια βάρκα του ψαρά.





ΤΟ ΚΑΡΟΤΟ

Λαχανικό πορτοκαλί,
γεμάτο καροτίνη,
ουσία που στα μάτια μας,
τη δύναμη χαρίζει.
Καρότο το όνομά του
και αν φίλος του γενείς,
θα δεις πόσο γενναίος
θα ναι πολεμιστής.
Ολημερίς θα μάχεται
με δύναμη περίσσια,
όλα τα μικρόβια
για να χεις ευεξία.





Η ΝΤΟΜΑΤΑ

Η ντοματούλα είναι
ένα λαχανικό.

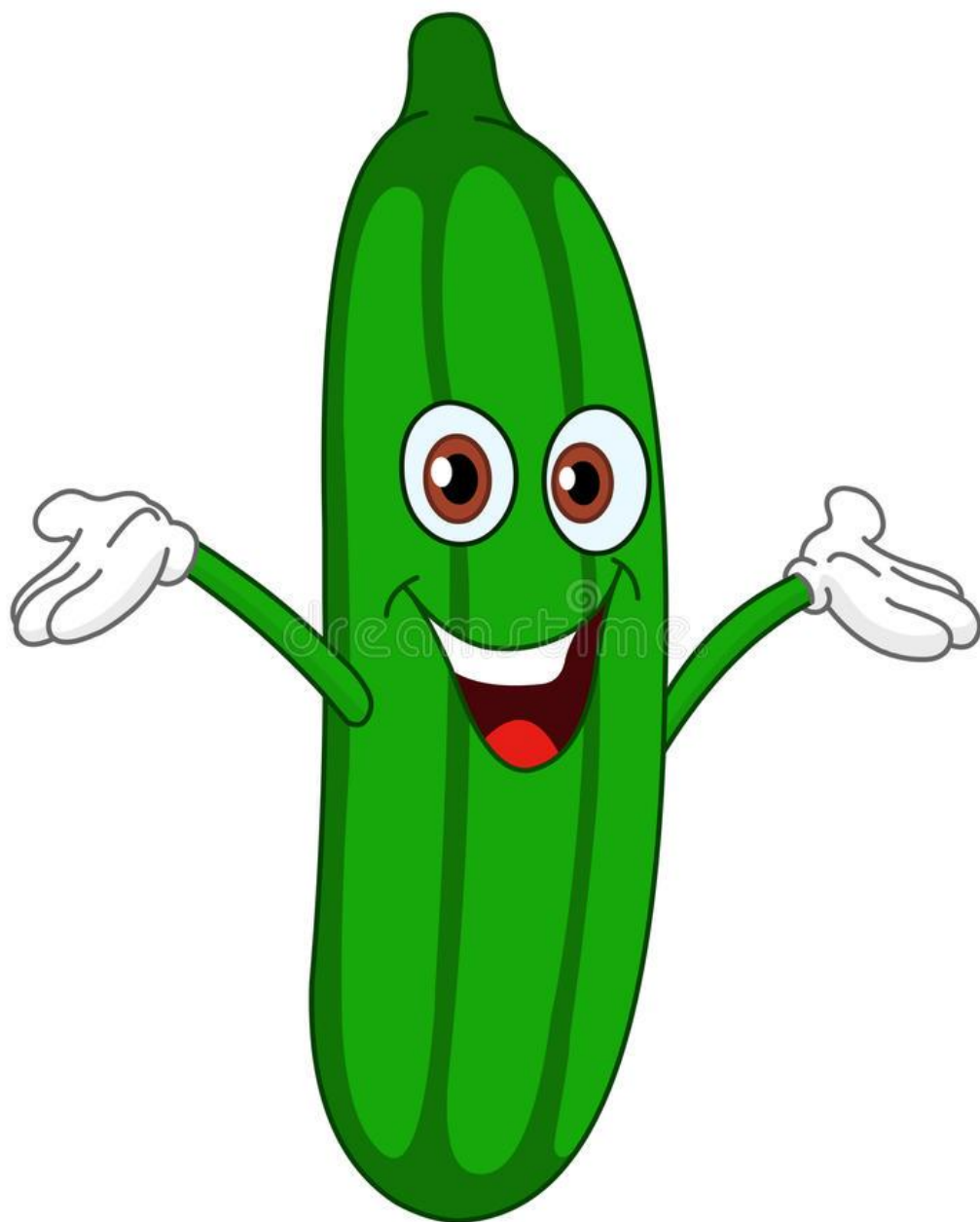
Κόκκινη, κατακόκκινη,
πολύ την αγαπώ!

Μέσα στο κορμάκι της,
αίμα λες κυλά;

Και είναι τόσο κόκκινη,
ή ντρέπεται παιδιά;
Ούτε το ένα, ούτε το άλλο.

Μέσα της κυλά,
μία ουσία χρήσιμη,
για εμάς που αγαπά.

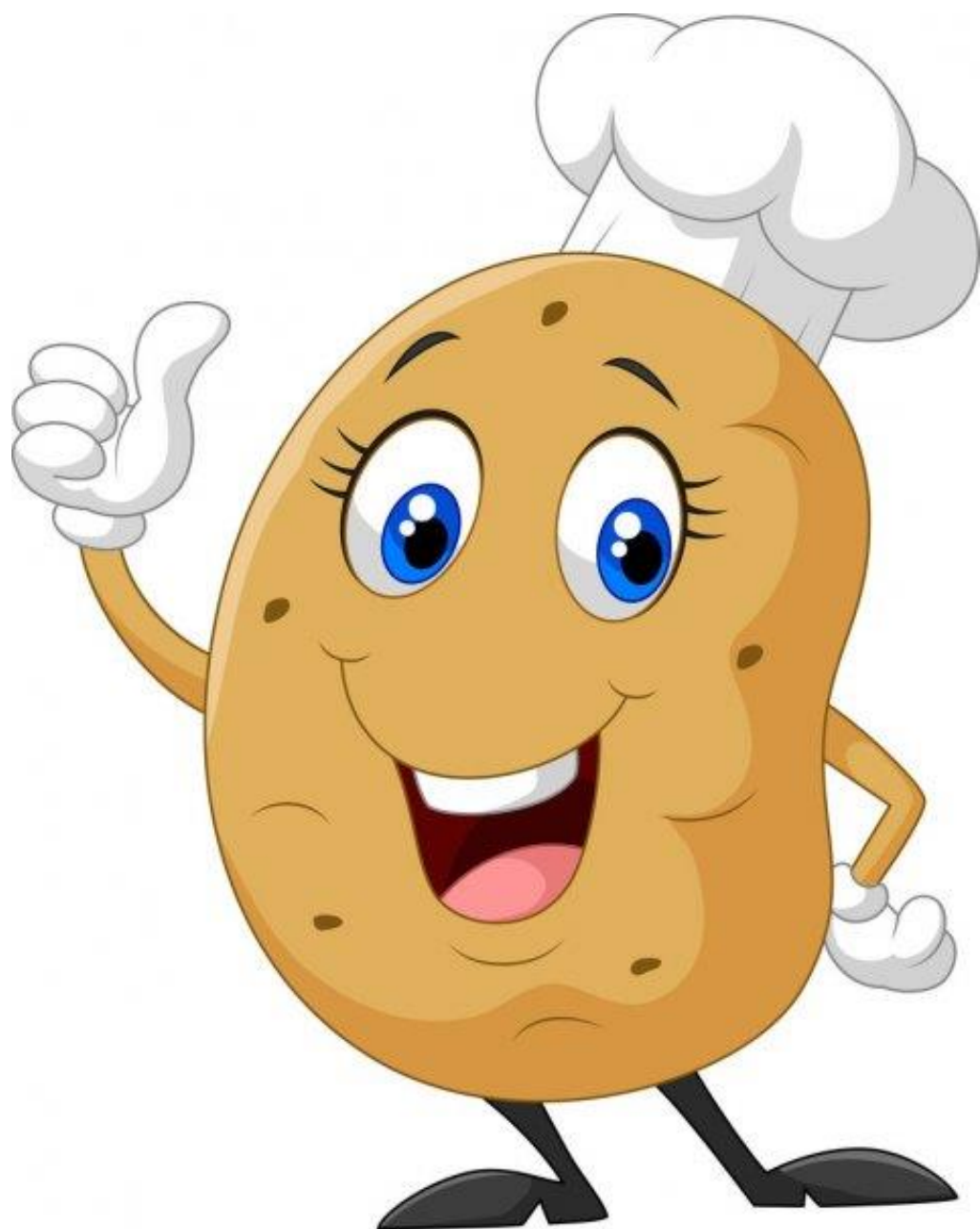
.





ΤΟ ΑΓΓΟΥΡΙ

Είμαι πράσινο λαχανικό
Κοντά στους σπόρους μαλακό.
Τραγανό σαν το καρότο,
Στο τζατζίκι μπαίνω πρώτο !





Η ΠΑΤΑΤΑ

Μ' αγαπάς τηγανητή,
τρώγομαι όμως και βραστή.
Χρώμα έχω καφετή
Και με βγάζουν από τη γη.





ΤΟ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ

Φρούτο του χειμώνα,
ζουμερό πολύ,
με φετούλες μέσα
χρώμα πορτοκαλί.
Κλημεντίνι το φωνάζουν
κι απ'τη Κίνα έχει έρθει.
Ποιος αλήθεια το
όνομα του
δεν το ξέρει !



Λέμε ποιηματάκια,
παίζουμε θέατρο και
μαθαίνουμε να τρώμε
πάντα σωστά !