

# OWOCE I WARZYWA

## \_ZABAWY EDUKACYJNE DLA MAŁYCH I DUŻYCH



### POZNAJEMY OWOCE I WARZYWA – WIERERSZE I PIOSENKI

Witaminki, witaminki )

Spójrzcie na Jasia, co za chudzina,  
słaby, mizerny, ponura mina,  
a inny chłopcy silni jak słońce,  
każdy gra w piłkę lepiej niż Boniek.

Dlaczego Jasio wciąż mizernieje,   
bo to głuptasek, witamin nie je

**ref.:** Witaminki witaminki,  
dla chłopczyka i dziewczynki,  
wszyscy mamy dziarskie minki,  
bo zjadamy witaminki. (bis)

Wiśnie i śliwki, ruda marchewka,  
gruszka, pietruszka i kalarepka,  
smaczne porzeczki, słodkie maliny,  
to wszystko właśnie są witaminy.

Kto chce być silny zdrowy jak ryba  
musi owoce jeść i warzywa

**ref.:** Witaminki witaminki... (bis)  
**MNIAM! MNIAM!**



### Smaczne są owoce

Smaczne są śliwki, jabłuszka,  
Wędrują z buzi do brzuszka.  
Smaczne są i bardzo zdrowe  
Gruszeczki, jabłuszka surowe.

Ładna buzia nie jest blada  
Gdy owoców dużo zjada.  
I Marcysia i Stefanek –  
Każdy buzię ma rumianą.

Smaczne są gruszki, jabłuszka  
Wędrują z buzi do brzuszka.  
Jedzą: Krzysio, Staś i Witek  
Ale tylko te umyte.



**Piosenki posłuchasz tutaj:**

<https://youtu.be/nYg5TJhjOEs>

<https://youtu.be/Wf7f1XYb2gM>

a tutaj możesz zabawić się spróbować swoich sił  
przy karaoke:

<https://youtu.be/gR8Pbw4gRng>

## J. Brzechwa- Entliczek Pentliczek

Entliczek, pentliczek, czerwony stoliczek,  
A na tym stoliczku pleciony koszyczek,  
W koszyczku jabłuszko, w jabłuszku robaczek,  
A na tym robaczku zielony kubraczek.  
Powiada robaczek: „I dziadek. i babka,  
I ojciec, i matka jadali wciąż jabłka,  
A ja już nie mogę! I dosyć! Już basta!  
Mam chęć na befsztyczek!” — I poszedł do miasta.  
Szedł tydzień, a jednak nie zmienił zamiaru:  
Gdy znalazł się w mieście, poleciał do baru.  
Są w barach — wiadomo — zwyczajnie utarte:  
Podchodzi doń kelner podaje mu kartę  
A w karcie okropność! — przyznacie to sami:  
Jest zupa jabłkowa i knedle z jabłkami,  
Duszone są jabłka, pieczone są jabłka  
I z jabłek szarlotka, i placek, i babka!  
No widzisz, robaczku! I gdzie twój befsztyczek?  
Entliczek, pentliczek, czerwony stoliczek.



Posłuchaj wiersza:

<https://youtu.be/WKleWFvynwE>

## Spadła gruszka

Spadła gruszka do fartuszka  
a za gruszką dwa jabłuszka  
a śliweczka spaść nie chciała  
bo śliweczka nie dojrzała!



## Co lubimy?

Lubimy jabłuszka i słodziutkie gruszki,  
Na śliwki jesteśmy wielkie łakomczuszki.  
Marchewkę chrupimy, jak małe zajączki.  
Pomidorki też zjadamy, gdy nam wpadną w rączki.



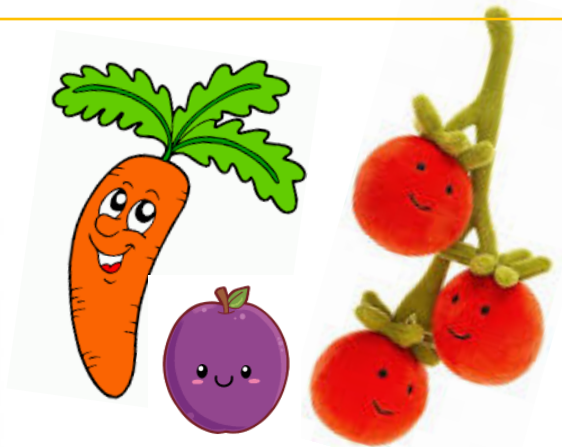
## Sałatka – Joanna Papużyńska

Już się jesień rozminęła z latem.  
Przyszła pora na kolacje pstrokate.  
Synowie i córki!  
Siekajcie ogórki,  
sery i pory,  
marchew, pomidory  
w drobnusieńką kratkę.  
Zrobimy sałatkę.



Naucz się wierszyka razem z dziećmi

<https://youtu.be/B4Ay0HesYBQ>



## W spizarni

W spizarni na półkach  
Zapasów bez liku.  
Są dżemy, kompoty,  
złoty miód w słoiku.  
I cebula w wiannach  
i grzyby suszone.  
Są główki kapusty,  
ogórki kiszone.  
A gdy przyjdzie zima,  
tęgi mróz na dworze,  
zapachnie nam latem,  
gdy słoik otworzę.



## Na straganie - Jan Brzechwa

Na straganie w dzień targowy  
Takie słyszy się rozmowy:  
Może pan się o mnie oprze,  
Pan tak wędnie, panie koprze.

Cóż się dziwić, mój szczypiorku,  
Leżę tutaj już od wtorku!

Rzecz na to kalarepka:  
Spójrz na rzepę - ta jest krzepka!  
Groch po brzuszku rzepę klepie:  
Jak tam, rzepo? Coraz lepiej?"  
Dzięki, dzięki, panie grochu,  
Jakoś żyje się po trochu.  
Lecz pietruszka - z tą jest gorzej:  
Błada, chuda, spać nie może.

"A to feler" - Westchnął seler.

Burak stroni od cebuli,  
A cebula doń się czuli:  
Mój Buraku, mój czerwony,  
Czybyś nie chciał takiej żony?

Burak tylko nos zatyka:  
Niech no pani prędej zmyka,  
Ja chcę żonę mieć buraczą,  
Bo przy pani wszyscy płaczą.

A to feler" - Westchnął seler.

Naraz słychać głos fasoli:  
Gdzie się pani tu gramoli?!"  
Nie bądź dla mnie taka wielka!  
Odpowiada jej brukselka.  
Widzieliście, jaka krewka!  
Zaperzyła się marchewka.  
Niech rozsądzi nas kapusta!  
Co, kapusta?! Głowa pusta?!

A kapusta rzecz smutnie:  
Moi drodzy, po co kłótnie,  
Po co wasze swary głupie,  
Wnet i tak zginiemy w zupie!"

A to feler" - Westchnął seler.

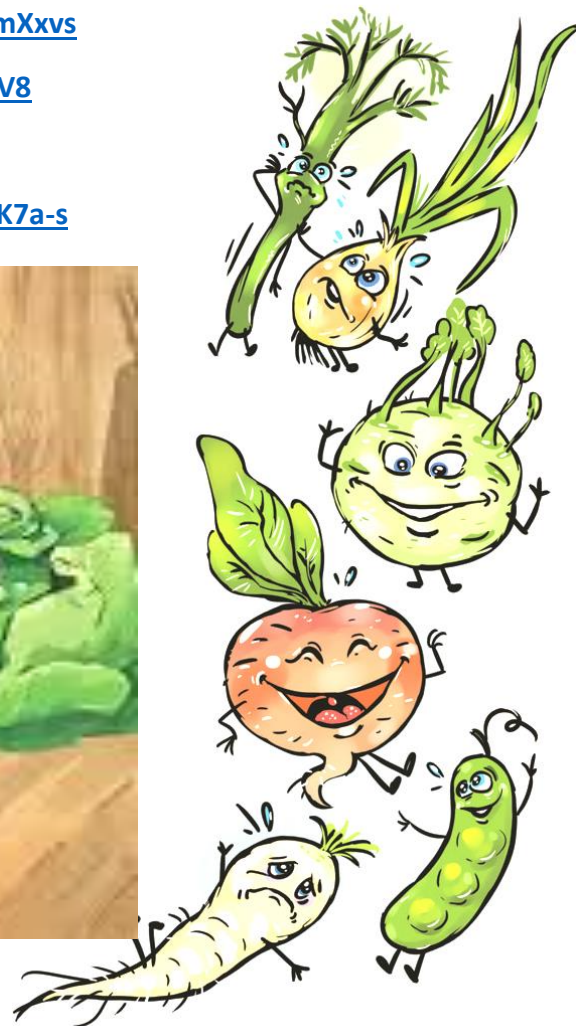
## Posłuchaj wiersza ( 2 interpretacje)

<https://youtu.be/o5VPxUmXxvs>

<https://youtu.be/2t-cslxPIV8>

## lub piosenki

<https://youtu.be/38QNVaK7a-s>



## Posłuchaj wiersza

<https://youtu.be/-t7GFTYSvlc>

## i piosenki

[https://youtu.be/tAl\\_QBBiv4o](https://youtu.be/tAl_QBBiv4o)

## Ćwikła - Brzechwa Jan

Raz buraczek nieboraczek  
zacerwienił się jak raczek:

"Toż gałęństwo jest niezwykle,  
żeby robić ze mnie ćwikłę  
i ucierać razem z chrzanem.

Nie, to wprost jest niesłychane!"  
Na to chrzan, choć był utarty,  
z gniewu zgorzkniał nie na żarty  
i powiedział w irytacji:

"Nie rozumiem, z jakiej racji  
jakiś burak za pięć groszy  
przy mnie tutaj się panoszy!"

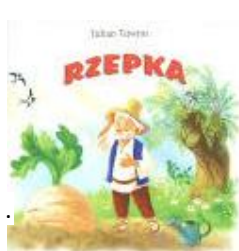
Burak swoje, a chrzan swoje,  
zaperzyli się oboje,  
nie wiadomo, kto ma rację,  
a tu czas już na kolację,  
więc przy stole goście siedli  
i do mięsa ćwikłę zjedli.

Nie ma chrzanu ni buraka.

Ot - i cała bajka taka.

## Rzepka – Julian Tuwim

Zasadził dziadek rzepkę w ogrodzie,  
chodził tę rzepkę oglądać co dzień.  
Wyrosła rzepka jędrna i krzepka,  
schrupać by rzepkę z kawałkiem chlebaka!  
Więc ciągnie rzepkę dziadek niebożę,  
ciągnie i ciągnie, wyciągnąć nie może!



Zawołał dziadek na pomoc babcię:  
"Ja złapię rzepkę, ty za mnie złap się!"  
I biedny dziadek z babcią niebogą  
ciągną i ciągną, wyciągnąć nie mogą!

Babcia za dziadka,  
dziadek za rzepkę,  
Oj, przydałby się ktoś na przyczepkę!

Przyleciał wnuczek, babci się złapał,  
poci się, stęka, aż się zasapał!

Wnuczek za babcię,  
babcia za dziadka,  
dziadek za rzepkę,  
Oj, przydałby się ktoś na przyczepkę!  
Pocą się, sapią, stękają srogo,  
ciągną i ciągną, wyciągnąć nie mogą!

Zawołał wnuczek szczeniacka Mruczka,  
przyleciał Mruczek i ciągnie wnuczka!

Mruczek za wnuczka,  
wnuczek za babcię,  
babcia za dziadka,  
dziadek za rzepkę.

Oj, przydałby się ktoś na przyczepkę!  
Pocą się, sapią, stękają srogo,  
ciągną i ciągną, wyciągnąć nie mogą!

Na kurkę czyhał kotek w ukryciu,  
Zaszczekał Mruczek: "Pomóż nam, Kiciu!"

Kicia za Mruczka,  
Mruczek za wnuczka,  
wnuczek za babcię,  
babcia za dziadka,  
dziadek za rzepkę,

Oj, przydałby się ktoś na przyczepkę!  
Pocą się, sapią, stękają srogo,  
ciągną i ciągną, wyciągnąć nie mogą!

Więc woła Kicia kurkę z podwórka,  
Wnet przyleciała usłużna kurka.

Kurka za Kicię,  
Kicia za Mruczka,  
Mruczek za wnuczka,  
wnuczek za babcię,  
babcia za dziadka,  
dziadek za rzepkę,

Oj, przydałby się ktoś na przyczepkę!  
Pocą się, sapią, stękają srogo,  
ciągną i ciągną, wyciągnąć nie mogą!

Szła sobie gąska ścieżynką wąską,  
krzyknęła kurka: "Chodź no tu gąsko!"

Gąska za kurkę,  
kurka za Kicię,  
Kicia za Mruczka,  
Mruczek za wnuczka.  
wnuczek za babcię,  
babcia za dziadka,  
dziadek za rzepkę.



Oj, przydałby się ktoś na przyczepkę!  
Pocą się, sapią, stękają srogo,  
ciągną i ciągną, wyciągnąć nie mogą!

Leciał wysoko bocian - długonos,

"Fruńże tu, boćku, do nas na pomoc!"

Bociek za gąskę,  
gąska za kurkę,  
kurka za Kicię,  
Kicia za Mruczka,  
Mruczek za wnuczka,  
wnuczek za babcię,  
babcia za dziadka,  
dziadek za rzepkę,

Oj, przydałby się ktoś na przyczepkę!  
Pocą się, sapią, stękają srogo,  
ciągną i ciągną, wyciągnąć nie mogą!

Skakała drogą zielona żabka,

złapała boćka - rzadka to gratka!

Żabka za boćka,  
bociek za gąskę,  
gąska za kurkę,  
kurka za Kicię,  
Kicia za Mruczka,  
Mruczek za wnuczka,  
wnuczek za babcię,  
babcia za dziadka,  
dziadek za rzepkę.

A na przyczepkę  
kawka za żabkę,  
bo na tę rzepkę  
też miała chrapkę.



Tak się zawzięli,  
tak się nadęli,  
że nagle rzepkę  
trrrrach!! - wyciągnęli!

Aż wstyd powiedzieć,  
co było dalej!

Wszyscy na siebie  
poupadali:

rzepka na dziadka,  
dziadek na babcię,  
babcia na wnuczka,  
wnuczek na Mruczka,  
Mruczek na Kicię,  
Kicia na kurkę,  
kurka na gąskę,  
gąska na boćka,  
bociek na żabkę,

**żabka na kawkę i na ostatku ... kawka na trawkę.**



## Pomidor - Jan Brzechwa

Pan pomidor włożył na tyczkę  
i przedrzeźnia ogrodniczkę.  
"Jak pan może,  
panie pomidorze?!"

Oburzyło to fasolę:  
"a ja panu nie pozwolę!  
Jak pan może,  
panie pomidorze?!"

Groch zzieleniał aż ze złości:  
"że też nie wstyd jest waszmości,  
Jak pan może,  
panie pomidorze?!"

Rzepka także go zagadnie:  
"Fe! Niedobrze! Fe! Nieładnie!  
Jak pan może,  
panie pomidorze?!"

Rozgniewały się warzywa:  
pan już trochę nadużywa.  
Jak pan może,  
panie pomidorze?!"

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

.....  
Posłuchaj i obejrzyj animacje wiersza:

<https://youtu.be/OAkc0QOUcmU>

lub posłuchaj piosenki:

<https://youtu.be/8acDWviojgY>



## Warzywa -Julian Tuwim

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

Zacęły się kłótnie,  
kłócą się okrutnie:  
kto z nich większy,  
a kto mniejszy.  
Kto ładniejszy,  
kto zgrabniejszy:  
Kartofle?  
Buraki?  
Marchewka?  
Fasola?  
Kapusta?  
Pietruszka?  
Selery?  
Czy groch?  
Ach!  
Nakrzyczały się, że strach!

Wzięła kucharka -  
Nożem ciach!  
Pokrajała, posiekała:  
kartofle,  
buraki,  
marchewkę,  
fasolę,  
kapustę,  
pietruszkę,  
selery,  
i groch -  
i do garnka!

.....  
Posłuchaj\_

<https://youtu.be/9ShAha35Tv8>

-czyta Piotr Fronczewski

## Chrzan -Jan Brzechwa

Płacze chrzan na salaterce,  
Aż się wszystkim kraje serce.  
"Panie chrzanie,  
Niech pan przestanie!"

Chudy seler płacze także,  
Mówiąc czule: "Panie szwagrze,  
Panie chrzanie,  
Niech pan przestanie!"

Rozpłakała się włoszczyzna:  
"Jak to można? Pan mężczyzna,  
Panie chrzanie,  
Niech pan przestanie!"

Pochlipuje bochen chleba:  
"No, już dosyć! No, nie trzeba!  
Panie chrzanie,  
Niech pan przestanie!"

Ścierka łąka nad salaterką:  
"Niechże pan nie będzie ścierką,  
Panie chrzanie,  
Niech pan przestanie!"

Wszystkich żal ogarnął wielki,  
Płaczą rondle i rondelki:  
"Panie chrzanie,  
Niech pan przestanie!"

A chrzan na to: "Wolne żarty,  
Płaczę tak, bo jestem tarty,  
Lecz mi nie żal tego stanu,  
A ły wasze są do chrzanu!"

Zupka z warzyw  
Szara skórka a z mundurka  
oczka śmieją się.  
Choć ziemniaczku do garnuszka  
i ugotuj się.

Z marcheweczką, z pietruszeczką  
w garnku sobie leż.  
Będzie zupka dla wszystkich dzieci  
i dla Pani też.

Posłuchaj wiersza \_

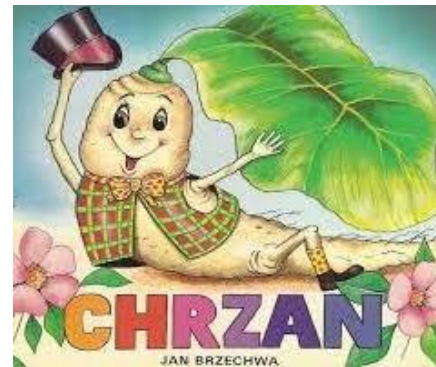
[https://youtu.be/qE\\_arZOLVs](https://youtu.be/qE_arZOLVs)

<https://youtu.be/jEsEUVISvZk>

lub piosenki:

<https://youtu.be/NiGI0n8wKn8>

<https://youtu.be/Ka5qNnUoR60>



## Arbuz - Jan Brzechwa

Z owocarni arbuz leży  
i złośliwie pestki szczyrzy;  
tu przygani, tam zaczepi.  
"Już byś przestał gadać lepiej,  
zamknij buzię, arbuzie!"

Ale arbuz jest uparty,  
dalej sobie stroi żarty  
i tak rzecz do moreli:  
"Jeszcześmy się nie widzieli,  
pani skąd jest?"  
"Jestem Serbka..."  
"Chociaż Serbka, ale cierpka!"

Wszystkich drażnią jego drwiny,  
a on mówi do cytryny:  
"Pani skąd jest?"  
"Jestem Włoszka..."  
"Chociaż Włoszka, ale gorzka!"

Gwałt się podniósł na wystawie:  
"To zuchwalstwo! To bezprawie!  
Zamknij buzię, arbuzie!"

Lecz on za nic ma owoce,  
szczyrzy pestki i chichoce.  
Melon dość już miał arbuza,  
krzyknął: "Głupiś! Szukasz guza!  
Będziesz miał za swoje sprawki!"  
Runął wprost na niego z szafki,  
potem stoczył go za ladę  
i tam zbił na marmoladę.



Posłuchaj wiersza:

<https://youtu.be/Ui9fxAtirpg>

i piosenki:

<https://youtu.be/aSVTS4lmr8Y>

## Daktyle - Danuta Wawiłow

Gdzie się podziały moje daktyle?  
Wyszedłem z domu tylko na chwilę!  
Wyszedłem z domu wracam po chwili,  
patrzę - o rety! Nie ma daktyli!

Gdzie się podziały moje daktyle?  
Może je zjadły straszne goryle?  
Z okropnym rykiem do domu wpały,  
moje daktyle bezczelnie zjadły!

A te goryle, gdzie się podziały?  
Czy je przepędził króliczek mały?  
Przyleciał w żółtym aeroplanie,  
sprawił gorylom potężne lanie!

A ten króliczek? Gdzie on się schował?  
Może go w lesie spotkała krowa  
i ślub z nim wzięła, a w zeszyły piątek  
sześć urodziła królokrowiątek?

A gdzie ta krowa? Kto mi odpowie?  
Czy jest w Krakowie? Czy w Ozorkowie?  
Ponoć niedawno widziały wilki,  
jak kupowała do włosów szpilki.

Wilki? Przepraszam to były słonie!  
Jeden nie duży, w złotej koronie,  
drugi kudłaty i piegowaty,  
wciąż tylko wisi na telefonie!

Do kogo dzwonił? Może do kawki?  
Ale jej w głowie tylko szczypawki!  
Nie dość, że głucha i że kłamczucha,  
jeszcze ma w szkole cztery poprawki!

Z czego? A nie wiem! Spytałem łasicy,  
tej co w dzinsowej chodzi spódnicy  
i gumę żuje, i której wujek  
zawsze daktyle dla mnie kupuje!

Więc gdzie są w końcu moje daktyle?  
Czy je straszliwe zjadły goryle?  
Małe króliczki? Czarne perliczki?  
Wilki, motylki czy krokodyle?

A wy? Przyznajcie się moi mili -  
czyście tamtędy nie przechodzili?  
Czy to nie wasze mądre kawały,  
że te daktyle wyparowały?

Nie? Więc niech każdy z was mi odpowie,  
czemu mu rośnie palma na głowie?



Posłuchaj wiersza:

<https://youtu.be/VtKqdtCda5Q>

<https://youtu.be/94q-wTGgR1o>



DANUTA WAWIŁOW : DAKTYLE

MARKA WAWIŁOW



## Na marchewki urodziny -słowa piosenki

Na marchewki urodziny wszystkie zeszyły się jarzyny,  
a marchewka gości wita i o zdrowie grzecznie pyta. *Bis*  
Kartofelek podskakuje burak z rzepką już tańcuje,  
Pan kalafior z krótką nóżką biegnie szybko za pietruszką. *Bis*  
Kalarepka w kącie siadła ze zmartwienia aż pobladała,  
Tak się martwi, płacze szczerze nikt, do tańca jej nie bierze. *Bis*  
Wtem pomidor nagle wpada, kalarepce ukłon składa,  
Mają blada kalarepko tańczące ze mną tańczące krzepko. *Bis*  
Wszystkie pary jarzynowe już do tańca są gotowe,  
Gra muzyka to poleczka, wszyscy tańczą już w kółeczkach. *Bis*

Posłuchaj piosenki:

<https://youtu.be/-fUgNflfs0>

<https://youtu.be/s85UBfgqKwY>



## Wesoło jesienią -słowa piosenki

Wesoło jesienią w ogródku na grządce, tu ruda marchewka tam strączek,  
Tu dynia jak słońce tam główka sałaty, a w kącie ogórek wąsaty.

Ref. Ogórek, ogórek, ogórek, zielony ma garniturek,  
I czapkę i sandały zielony, zielony jest cały.

Czasami jesienią na grządkę, w ogrodzie deszczowa pogoda przychodzi,  
Parasol ma w rękę, konewkę ma z chmurki i deszczem podlewa ogórki.

Ref. Ogórek.....

Krzyś surówkę palcem trąca,  
wcale na nią nie ma chęci.  
Zjadaj Krzysiu będziesz zdrowy,  
Trzeba tylko trochę chęci.

Zjesz surówkę to urośniesz,  
ale Krzysio robi miny  
i nie wierzy, że w tej misce  
Siedzą same witaminy.

Posłuchaj piosenki:

<https://youtu.be/i0Zh8q2BK-8>

<https://youtu.be/MmcrNksJxz4>

<https://youtu.be/znuLiGFBpJQ>





## Kapuściana piosenka - słowa piosenki

Wielki rwetes dziś u Basi, bo kapustę Basia kwasi.  
Szatkownica poszła w taniec, to Ci było szatkowanie.

Ref. Rach, ciach, ciach! Obereczka!

Już kapusty pełna beczka!

Zaraz Basia ją przyprawi, doda soli i żurawin,  
Potem ją ubije wałkiem, aż ubita będzie całkiem.

Ref. Rach, ciach.....

Potem deską ją przyciśnie, niech kapusta w beczce kiśnie.  
Już kapusta wzbiera sokiem, sok spod deski sptywa bokiem.

Ref. Rach.....

Jak pyszna ta kapusta, że aż sama idzie w usta.

Więc ją jemy na surowo, na surowo bo to zdrowo!

Ref. Rach ciach, ciach!

Obereczka!

I została pusta beczka!

Posłuchaj piosenki:

[https://youtu.be/2Ufn-IWF\\_8M](https://youtu.be/2Ufn-IWF_8M)



## Jarzynowy wóz

Ref: Jechał, jechał wóz,  
Smaczne rzeczy wiózł,  
Tur,tur,tur turkotał  
Smaczne rzeczy wiózł

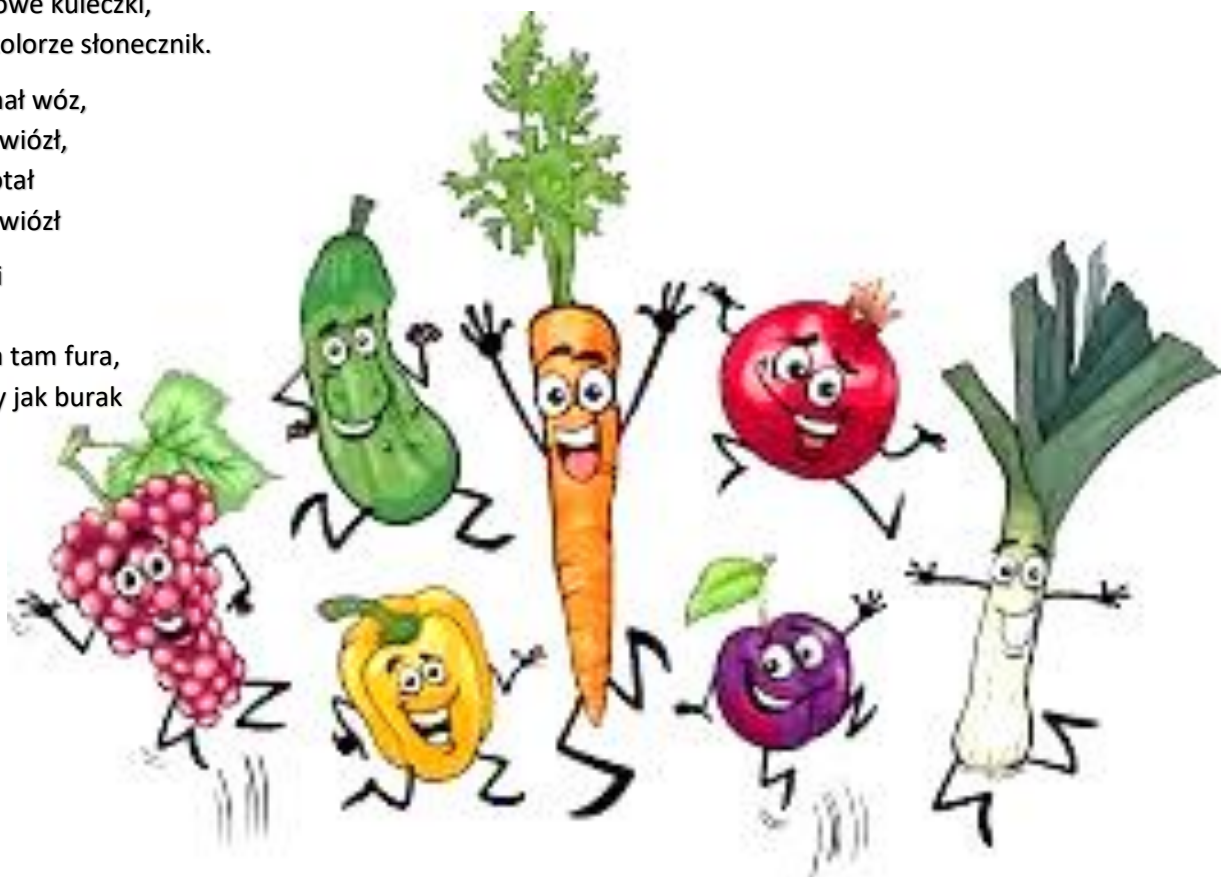
Tu marchew czerwona  
Kapusta zielona,  
Rzodkiewek różowe kuleczki,  
W słonecznym kolorze słonecznik.

Ref: Jechał , jechał wóz,  
Smaczne rzeczy wiózł,  
Tur,tur,tur turkotał  
Smaczne rzeczy wiózł

Tu strączki fasoli  
I bobu do woli  
Szpinaku zielona tam fura,  
pomidor pąsowy jak burak

Posłuchaj piosenki:

<https://youtu.be/Ka2aezmtr90>



Polecamy strony: z piosenkami o owocach i warzywach:

<https://youtu.be/zunhLbwlnY0> \_ piosenka \_ Zatańczyła marchew z jabłkiem

<https://www.youtube.com/watch?v=poFcTmbLX1k> \_ piosenka \_ Owoce, warzywa

<https://youtu.be/EoJUXxl7iKg> \_ piosenka \_ Z drzewa gruszki pospadały

<https://youtu.be/KMfo4NKfwzw> \_ piosenka \_ Pac gruszka do fartuszka

<https://youtu.be/HfCOM-QxxLY> \_ piosenka \_ Małe czerwone jabłuszko

[https://youtu.be/0bsSwO\\_T6ME](https://youtu.be/0bsSwO_T6ME) \_ piosenka \_ Ja uwielbiam dżem

<https://youtu.be/NOPWknpImFo> \_ Owocowa piosenka

<https://youtu.be/5qAcqnTVbM0> \_ piosenka Ziemniaczek

<https://youtu.be/NiGI0n8wKn8> \_ piosenka Panie chrzanie

<https://youtu.be/IA4ljh6MPLU> \_ piosenka kiszanie kapusty

<https://youtu.be/Jh6UjuoHG5g> \_ cygańska piosenka o wesołej kapuście

[https://youtu.be/oD\\_4YBKMkFs](https://youtu.be/oD_4YBKMkFs) \_ piosenka Jarzynowa gimnastyka

<https://youtu.be/x1-XnnoHRQs> \_ piosenka Cebula Celestyna

[https://youtu.be/om\\_DDr\\_mugs](https://youtu.be/om_DDr_mugs) \_ piosenka Jesteśmy czereśnie

<https://youtu.be/iNcU0HOX7IU> \_ piosenka Soki owocowe

**Stara prawda, lecz wciąż prawdziwa  
– Chcesz wciąż być zdrowym?  
Zjadaj warzywa!**