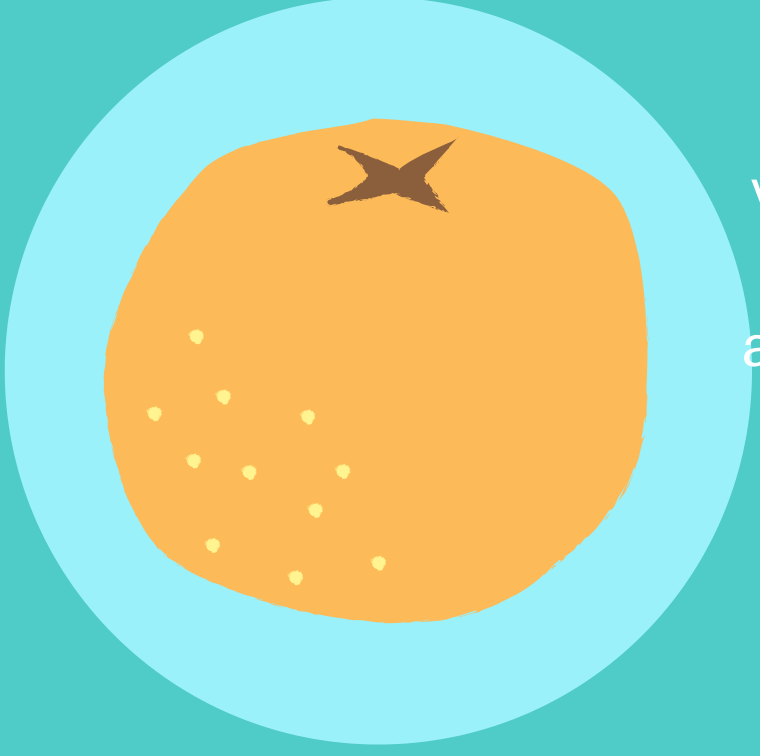


• KIŞ MEVSİMİ AYIN MEYVELERİ •

MEYVELERİN FAYDALARI

PORTAKAL



C vitamini potasyum, magnezyum ve lifle doludur. Bağışıklık sistemini güçlendirir, yaşlanma belirtilerini azaltır, kansere karşı korur ve hücre yenilenmesini artırır. Kalp ve böbreklerinizi korur.

*BİLMECE- **TEKERLEME

*SARIDIR ZERDALI DEĞİL, SULUDUR ŞEFTALİ DEĞİL.
*ÜSTÜ YEŞİL DÜĞMELİ, DİLİM DİLİM DİLMELİ.

*BENİM MEMLEKETİMDİR MERSİN, BENİ ZEVKLE YERSİN.
**

AL PORTAKAL BAL PORTAKAL YEMEYSE DE SEYRİNE
DALKOKUM BİLE BAŞKA BENİMŞERBET DOLU HEP BEDENİM

*SARIDIR, ZERDALI DEĞİL, SULUDUR, ŞEFTALİ DEĞİL. DAL
UCUNDA PORTAKAL, YERDEN ALMA, DALDAN AL. PORTAKAL
DİLİM DİLİM, YİYELİM DE YİYELİM.

LİMON



Amin C, B6 Vitamini, A Vitamini, E Vitamini Folatı, Niasin Tiamin ve Riboflavin gibi besleyici elementlere sahiptir. Hazımsızlığı önler, ateşimize iyi gelir. Diş bakımı yapar. Nefes almamıza yardım eder. Kanamaları durdurur.

*BİLMECE- **TEKERLEME

*KÜÇÜK FİÇİK, İÇİ DOLU TURŞUCUK.
*SARIDIR AYVA GİBİ, SULUDUR ELMA GİBİ.
**

ÇAN ÇAN ÇİKOLATA HANI BANA LİMONATA
LİMONATA BİTTİ HANIM KIZ GİTTİ. -NEREYE
GİTTİ? -İSTANBUL'A GİTTİ.
-İSTANBUL'DA NE YAPACAK?
-TERLİK PABUÇ ALACAK.
-TERLİK PABUCU NE YAPACAK?
-DÜĞÜNLERDE ŞİNGİR MİNGİR, ŞİNGİR
MINGİR OYNAYACAK

ELMA



Sindirim, mide rahatsızlıklarının, safra kesesi taşlarının, kabızlığın karaciğer rahatsızlıklarının önlenmesine yardımcı olur. Besin değeri yüksektir vücudu güçlendirir. Dişlerimizi, saçlarımızı, miğdemizi korur. Unutkanlığı azaltır.

*BİLMECE- **TEKERLEME

*GÜZELİN YANAĞIDIR, TATLILARIN TATLISIDIR,
VATANINI SORARSAN, AMASYA'NIN BAĞIDIR.

*DAL ÜSTÜNDE AL YANAKLI OĞLAN.

*UFAK KIRMIZI BİR EV VAR, NE KAPISI VAR NE
PENCERESİ, İÇİNDE YILDIZDAN BİR YATAK VAR,
YATAKTA DA BEŞ KÜÇÜK YAVRUCUK VAR.

AMASYA ELMASIYIM
MEYVELERİN HASIYIM
AL SARI YANAĞIM VAR
BENİ YERSEN KAN YAPAR