



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## Кладёзь Витаминов



Без витаминов жить нельзя,  
Они - надёжные друзья!  
Они спасают от болезней:  
Простуды, гриппа и цинги.  
Нет ничего вкусней, полезней,  
Чем апельсины, яблоки.  
Когда мы бегаем или ходим,  
Физически мы устаём,  
И тут на помощь нам приходит  
Веществ полезных батальон.  
Витамины - это сила!  
И Вы, идя в торговый зал,  
Вдруг вспомните о витаминах  
И купите продуктов вал.  
От всей души мы Вам желаем  
Болезней никогда не знать!  
Ведь, говоря о витаминах,  
Что ж ещё Вам пожелать?



### ВИТАМИН А

Расскажу Вам не тайя  
Как полезен я, друзья!  
Я в морковке и в томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня и подрастёшь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!



### ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи -  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Чёрный хлеб полезен нам -  
И не только по утрам!



### ВИТАМИН С

Земляничку ты сорвёшь -  
В годке меня найдёшь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоле и в картошке,  
В полигоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



### ВИТАМИН D

Я - полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Тот силен как Теркилес!  
Если рыбий жир полюбил,  
Смачай тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.

