

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ



ВИТАМИН

А



Расскажу вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я в морковке, винограде,
В масле, перце и салате.
Съешь меня - и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет арбузный сок!



ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Банан, курица, 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.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН



Землянику ты сорвешь -
В ягодке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН Д



Я - полезный витамин.
Вам, друзья необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен, как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в сметане и в яйце,
В масле, сыре, в молоке.

