

Витамин А

Стало Леше интересно,
Почему еда полезна?
Что такое **ВИТАМИН**?
И почему он не один?
Надо срочно всё узнать!
В книгах разных прочитать,
Запросить по интернету.
Что готовить нам к обеду?



Я веселый витамин,
Не могу я быть один,
У меня полно друзей,
С нами, дети, здоровей."

Где ж, витамин А найти,
Чтобы видеть и расти?
И морковь, и абрикосы
Витамин в себе тот носят.
В фруктах, ягодах он есть
Их нам всех не перечить.

Расскажу вам, не тая,
Как полезен я, друзья!
Я в морковке и в томате,
В тыкве, персике, в салате!

Помни истину простую -
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок



Витамины В и С

ВИТАМИН В

Есть за завтраком овсянку
Очень важно спозаранку,
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам
Свекла, яблоко, картофель,
Репа, тыква, помидор.
Витамины «В» имеют,
И отдадут нам их сумеют.

А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
Поищите на земле -
И в салате, в щавеле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы «С» едим!
Витамин в цветной капусте,
В укропе, свежих овощах;
Он снова в действие запустит
Уставших клеток бодрый ряд
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он!

Про витамины ты узнал?
Поделись с друзьями сам!
Ну а я не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины - А В С!!!

