

# ВИТАМИН



Расскажу вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я в морковке, винограде,  
В масле, перце и салате.  
Съешь меня - и погратишь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт 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 Гераклес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в сметане и в яйце,  
В масле, сыре, в молоке.

