

***ВИТАМИНЫ НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ***





# ВИТАМИН



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





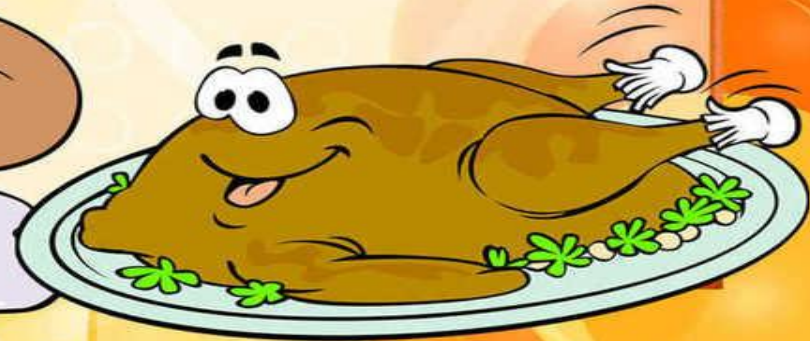
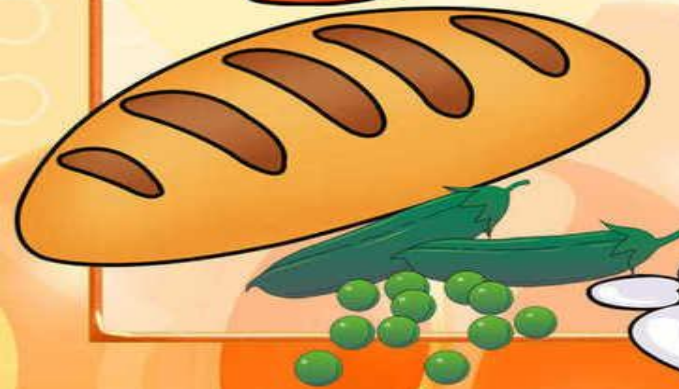
**A**  
**vitamin**

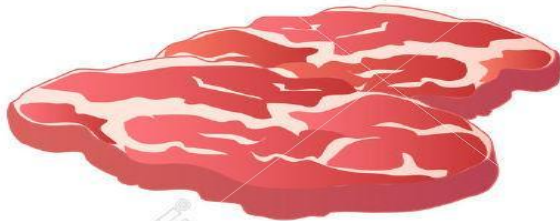
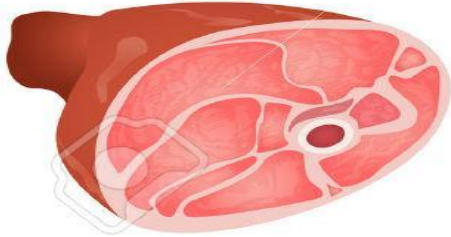
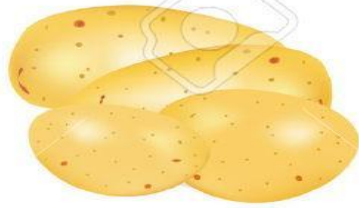


# В

## ВИТАМИН

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.  
Черный хлеб полезен нам —  
И не только по утрам.





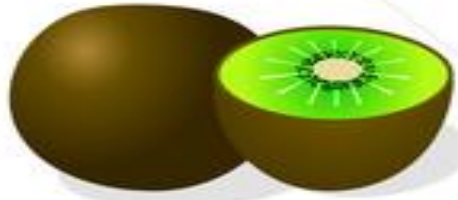
# B1 vitamin



# ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —  
В яголке 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.





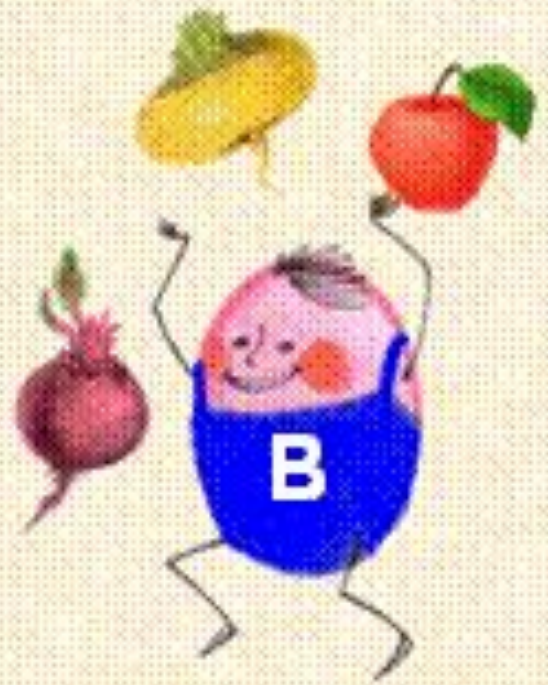


# ВИТАМИНЫ



**а Ты ешь витаминны?**







**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**