

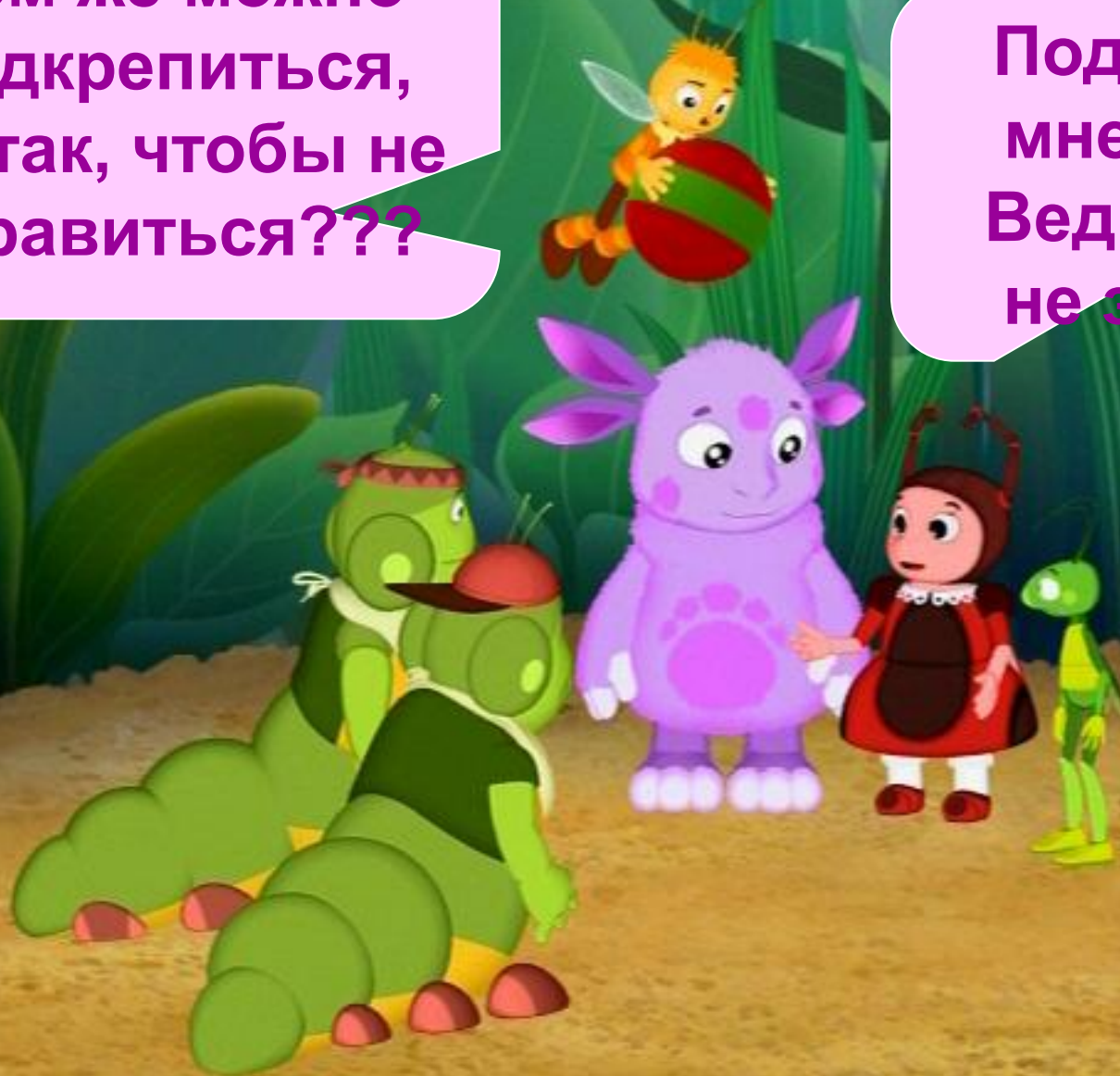




**Привет, ребята,
Я родился!
И сразу же с луны
свалился...
У вас в гостях я
оказался,
И вот уже
проголодался...**

Чем же можно
подкрепиться,
Да так, чтобы не
отравиться???

Подскажите
мне, друзья,
Ведь ничего
не знаю я...

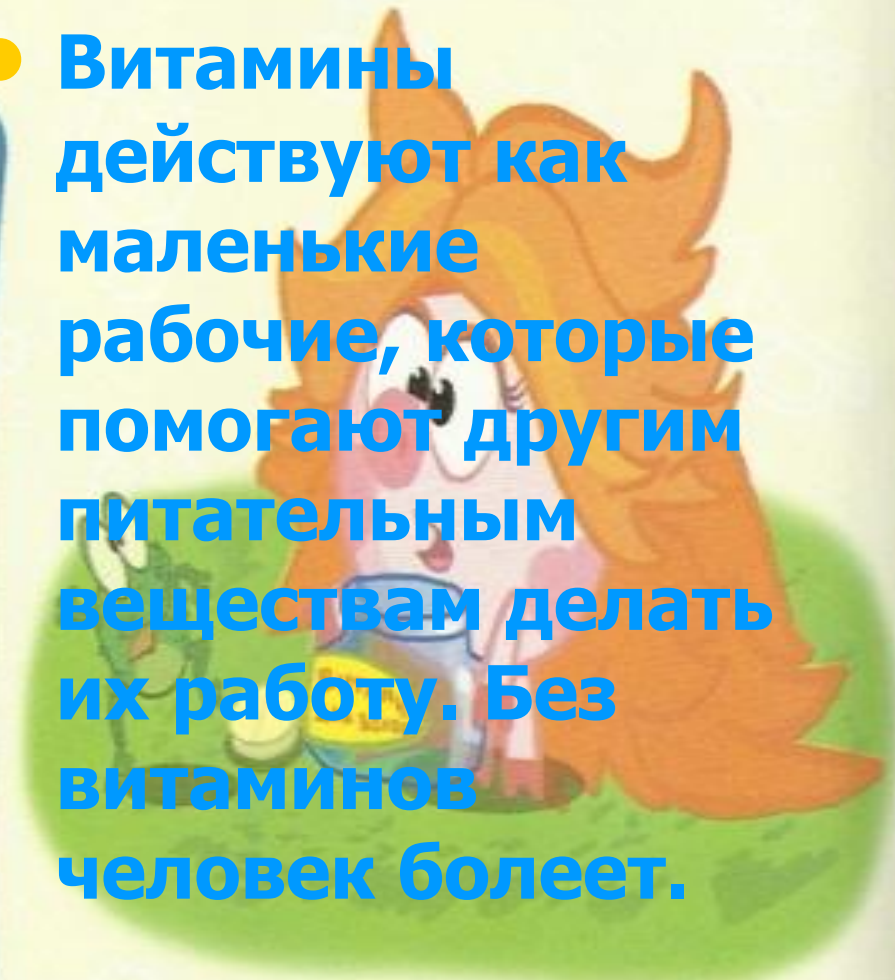


Витамины необходимы для здоровья нашего организма!

ВИТАМИНЫ

Полезные вещества, которые нам нужны, чтобы быть **здоровыми**. Витамины есть в растениях, фруктах и овощах. Особенно их много в луке, яблоках и кашах. А ещё бывают витамины-таблетки. У каждого витамина есть свое **имя** — одна буква. Вот витамин А, например, очень полезен для глаз, и для волос тоже. Его в морковке много.

- **Витамины действуют как маленькие рабочие, которые помогают другим питательным веществам делать их работу. Без витаминов человек болеет.**





A



B

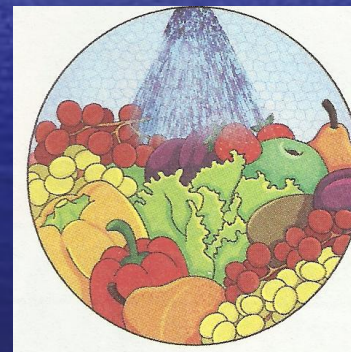


C



ЗАПОМНИТЕ! Перед едой нужно
мыть руки с мылом.

Не забывайте ребята, вымыть
ягоды, фрукты и овощи перед тем,
как их съесть.



**Фрукты и овощи
надо хорошо
МЫТЬ**

**Овощи кушайте чаще, ребята!
Сырыми, солеными или в
салатах!**

**В них много клетчатки
и витаминов,
Для здорового роста
необходимых!!!**



До
новых
встре
ч,
ребя
та!

