

ОКУ « Санаторная школа-интернат город Калининск»

Страна Витаминия

Витамин А

Семёнов И.

Сурихина А.

Витамин В

Зуев А.

Иванова С.

Витамин С

Хрипливая К.

Ильин Р.

Витамин Д

Голубева А..

Милашин П.

Руководитель:

Гассиева С.А.

Декабрь, 2014г.

Живут витамины
В стране **Витаминии**,
И в этой стране
Не бывает уныния.
Жильцы ее силой
И бодростью славятся,
С любой болезнью
Запросто справятся.



Витамин А:

Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
Он и в масле, в жирном сыре.
И, конечно, в рыбьем жире.
И в печенке, и в желтке
Он бывает в молоке.
И морковь, и абрикосы
Витамин «А» в себе носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.

Витамин А



Витамин В:

Рожь, пшеница и гречиха,
Печень, дрожжи и сырок,
Вкусный от яиц желток —
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.

«В» — в наружной части злаков,
Хоть он там неодинаков.

Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда.

Витамин С:

А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
И в салате, в щавеле,
Поищите на земле.

Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин

Ну, во всем мы «С» едим!

Витамин С





Витамин Д:

«Д» находится всегда
В молоке и в рыбьем жире,
В масле сливочном и в сыре.
Это вкусная еда.

- Чтобы расти здоровыми, красивыми
Должны мы подружиться с витаминами.
Их очень много – целый алфавит
И каждый витамин по своему звучит.
- "А" – служит для сиянья наших глаз,
"В" – будут нервы крепкие у нас,
"С" – полезен для зубов и для костей
Им даже можно угощать гостей.
- "D" – словно лучик солнышка весеннего
Хорошее подарит настроение.
Сердечку бодрому и чтобы не скучали
Нам нужен "Р" – он есть в зеленом чае.
- Никак нельзя оставить в стороне
Прекрасный витамин с названьем "Е".
Смешно, но важно для красивой кожи
Он в масле есть и в облепихе тоже.