

### **Витамин «А»**

Где же 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 перечесть.



### **Витамин «В»**

Свекла, яблоко, картофель,  
Репа, тыква, помидор..  
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,  
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!  
«С» – витамин в цветной капусте,  
В укропе, свежих овощах;  
Он снова в действие запустит  
Уставших клеток бодрый ряд.



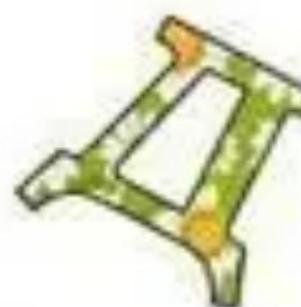
**Витамин А**  
Помни истину простую -  
Лучше видят только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьёт морковный сок.



**Витамин В**  
Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам -  
И не только по утрам.



**Витамин С**  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



**Витамин Д**  
Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный - надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней - лучше жить!

**Ребенок:**  
Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины. А В С



(Автор стихов Л.Зильбера).