

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,
Репка, 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 видит только тот,
Кто жуёт 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.Зильберг).

