



**Таблетки растут на
ветке ,таблетки растут
на грядке**

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А,В,С



Витамин А

Помни истину простую,-
Лучше видит только тот ,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.





Витамин А содержится в моркови, сливочном масле, в овощах и фруктах красного цвета — помидор, красный сладкий перец, тыква, мандарин.



Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам.
И не только по утрам.





МУЖСКАЯ ТЕРРИТОРИЯ

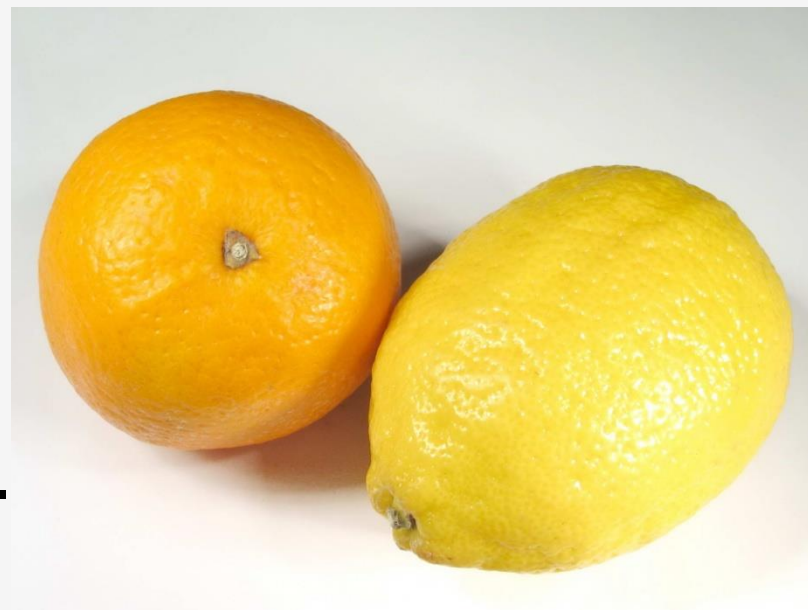


Витамин В содержится в хлебе, черный особенно, горох, фасоль, крупа гречневая, пшенная, овсяная.



Витамин С

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





**Витамин С — в смородине,
яблоке, луке, лимоне,
апельсине, кислой капусте.**



Витамин D

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





otvetin.ru

Витамин D- в рыбьем жире, яйцах, молоке, солнце, поэтому важно быть на свежем воздухе, потому что когда мы гуляем, солнце в своих лучиках посылает нам витамин D, он делает наши ноги и руки крепкими.



«Я думаю, ты, без сомнения,
знаешь,
Что пользу приносит не все,
что съедаешь.
Кушать будем то, что нужно
«Будь здоров» мы крикнем
дружно!»

