



# ВИТАМИНЫ НА ЗДОРОВЬЕ



# ВИТАМИН

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!



# ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



# В

## ВИТАМИН

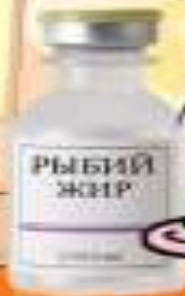
Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи —  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам —  
И не только по утрам.



# D

## ВИТАМИН

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Тот силен как Теркулес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.



## 30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



### МОЗГ

лосось, тунец  
сардины  
грецкий орех



### МЫШЦЫ

бананы от  
боли в мышцах,  
красное мясо,  
яйца, тофу,  
рыба для  
наращивания  
мышц



### ЛЕГКИЕ

брокколи  
брюссельская и  
китайская  
капуста



### КОЖА

черника  
лосось  
зеленый чай



### ВОЛОСЫ

темно-зеленые  
овощи, фасоль,  
лосось



### ГЛАЗА

кукуруза  
яичные желтки  
морковь



### СЕРДЦЕ

помидоры  
печеный  
картофель  
сливовый сок



### КИШЕЧНИК

чернослив  
йогурт



### КОСТИ

апельсины  
молоко  
сельдерей



