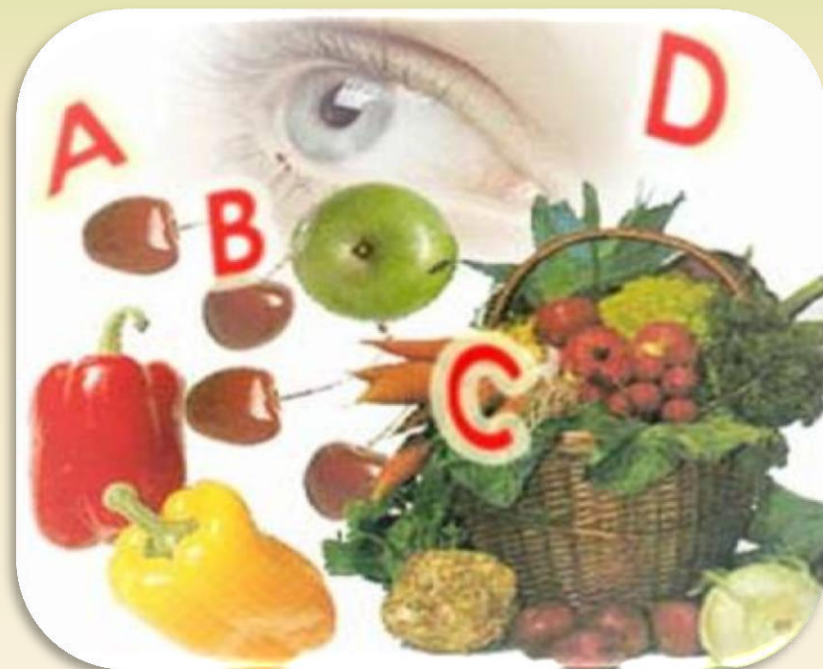


Твои первые уроки здоровья.

Где живут витамины?



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





A





B₁





B₂

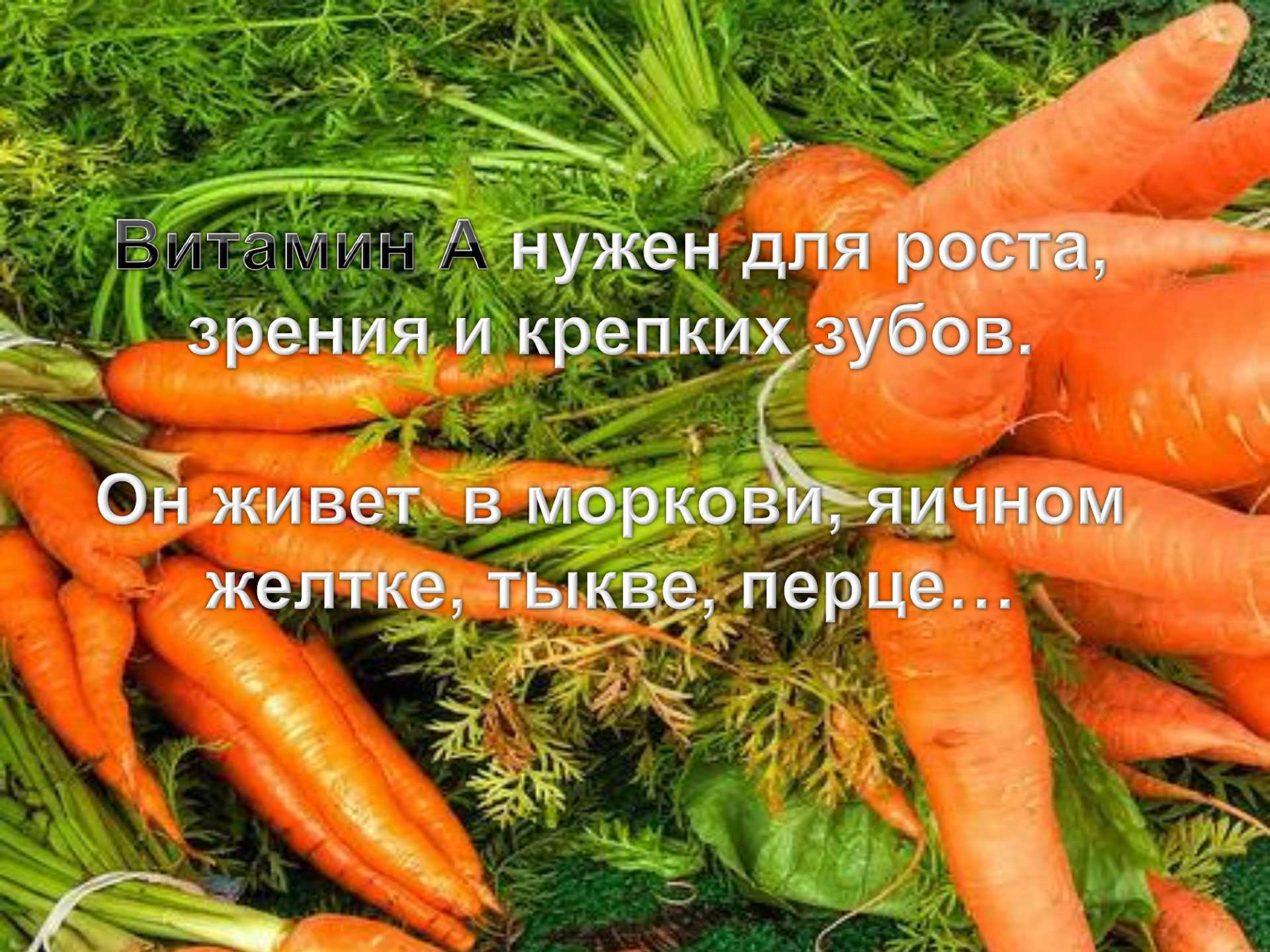






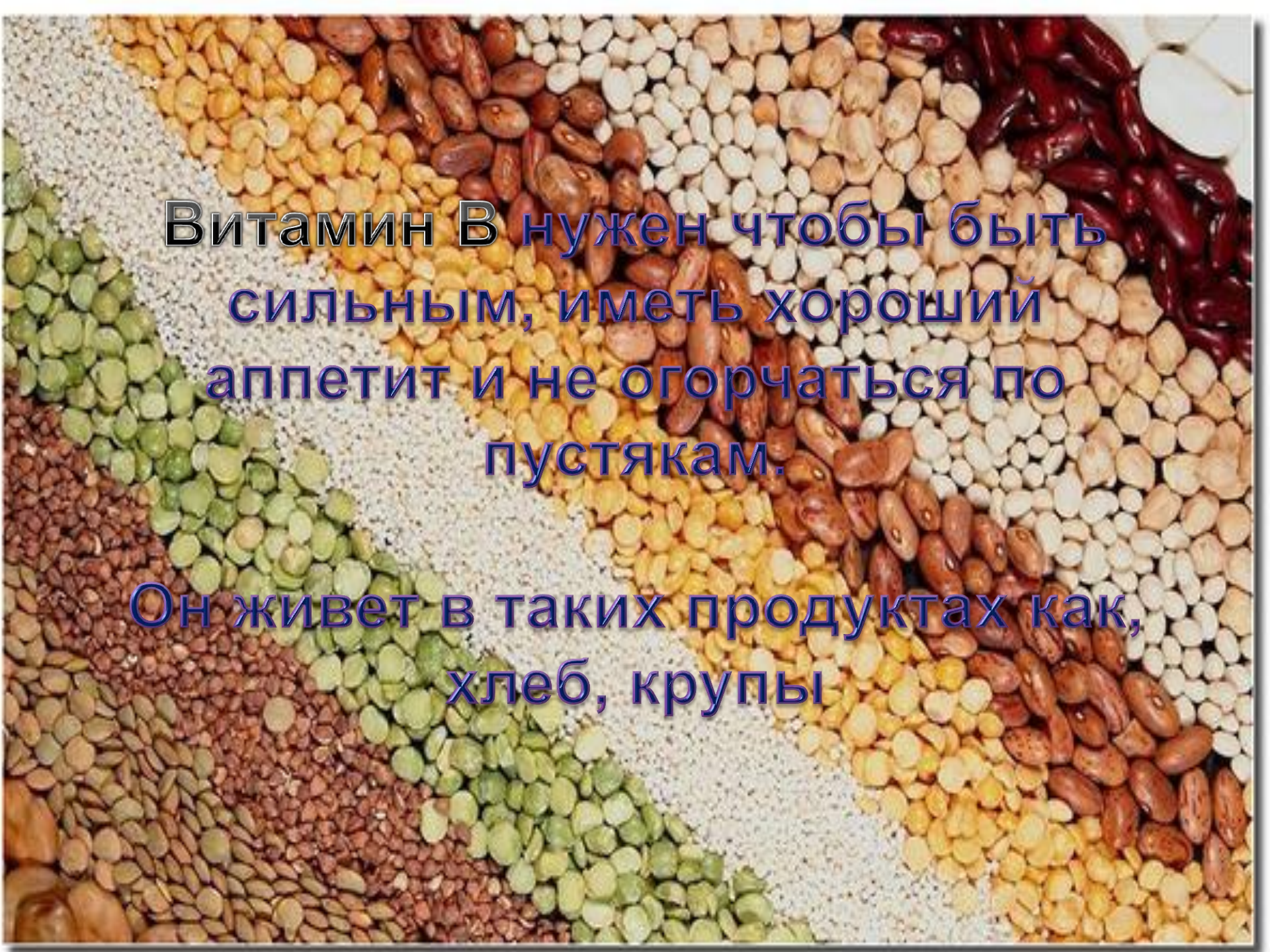
D





Витамин А нужен для роста,
зрения и крепких зубов.

Он живет в моркови, яичном
желтке, тыкве, перце...



Витамин В нужен чтобы быть
сильным, иметь хороший
аппетит и не огорчаться по
пустякам.

Он живет в таких продуктах как,
хлеб, крупы

A vibrant collage of various fruits. In the center, a kiwi is sliced in half, showing its green flesh and black seeds. Surrounding it are several oranges, some whole and some sliced to show their juicy segments. A grapefruit is also visible on the right side. The text is overlaid on the kiwi and the oranges.

Витамин С нужен для
укрепления нашего
организма и чтобы не
болеть.

Он живет в
яблоках, цитрусах



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

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

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

Теперь мы знаем:

- Что овощи и фрукты перед едой нужно обязательно хорошо помыть.
- Без овощей нельзя приготовить обед.
- Полезнее всего есть сырые овощи, фрукты и ягоды
- Моё здоровье во многом зависит от того, что и как я ем.



**Эти правила, дружок,
Ты запомни на зубок.
Будешь ты тогда здоров,
И без всяких докторов!**

