



У бабушки в огороде поспевает урожай!!!
Посмотри на грядку! Там же целая армия
витаминов, которая поможет быть здоровым
до следующего лета!!!

Витамин «А»

Где ж 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 перечислить.

Витамин А улучшает рост костей,
зубов, волос, хорошо влияет на зрение



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 В улучшает
умственные способности,
помогает при
укачивании и морской
болезни



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!

Витамин С, или аскорбиновая кислота,
повышает иммунитет, ускоряет
выздоровление

