

# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



**ВИТАМИН А**

Рыбный жир не так,  
Как витамин А, дружок!  
И морковь и тыква,  
В масле и печени в салате  
Сыры желтые – и подорожник,  
Будешь ты во всем здоров!  
Тыква, капуста, морковь,  
Лук и чеснок, чеснок тот,  
Кто жрет морковь сырую  
Для глаз здоровый свет!

**ВИТАМИН В**

Рыба, хлеб, яйца и сыр,  
Молоко, овощи и творог,  
Прожарки, супы, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в печени также и  
Много витамина В есть!  
Очень важно соблюдать  
Систему питания обычную,  
Черный хлеб витамин нам  
И не только по утрам!

**ВИТАМИН С**

Зеленому ты сорбису,  
В лимоне тоже найдешь,  
И в смородине, в капусте,  
В абрикосе жуй и в ябл.  
И в грушах и в чернике,  
В клубнике и малине!  
От простуды и ангины  
Полностью защитит,  
Ну и зренье сохранит,  
Скоти и очень полезный он!

**ВИТАМИН D**

И – полезный витамин,  
Вит. D, дружок, необходимый!  
Кто употребит рыбу жир,  
Тот будет как Геракл!  
Если рыбий жир употребил,  
Скажется тогда ты будешь!  
Есть в масле и в яичном,  
В масле в печени, в масле!

**Режим**



Быть здоровым, быстрым,  
ловким

Нам помогут тренировки,  
Бег, разминка, физзарядка  
И спортивная площадка!



**Хорошее настроение**

**Правильное питание**

**Свежий воздух**

**Полноценный сон**

**Занятия спортом**

