Я витаминка А

Меня запомнить просто

Найдешь меня в морковке

Я - витаминка роста.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витаминкой  **В** назвали

Строго-настрого сказали:

Жить в орешках, огурцах,

Хлебе, щавеле, грибах.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Хоть и кислый я на вкус

Улыбнитесь, Сони…

Витаминкой   **С** зовусь

И живу в лимоне.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ты попробуй-ка решить не хитрую задачку:

Что полезнее жевать – репку или жвачку?

Мы на солнышке лежали

Витамин   **Д**  принимали.

Кто же мы теперь: ребятки?

Или просто шоколадки?

Рыбий жир всего полезней ,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!