

# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



**ВИТАМИН А**

Разноцветные фрукты и овощи  
 Как источник «А»!  
 В морковке и петрушке  
 В тыкве и кабачках и болгарском перце  
 Сливки, яйца – источники  
 Будем есть все это с любовью!  
 Пусть будет витамин А  
 Как щит от вредных микробов  
 И от всех заболеваний!

**ВИТАМИН В**

Рыба, хлеб, молоко и сыр  
 Мясо, яйца и орехи  
 Простокваша, сметана  
 Для нас все это витамин В!  
 И в печени, и в дрожжах  
 И в злаках, и в грибах!  
 Пусть будет витамин В  
 Для нашей нервной системы  
 Чтобы помогать организму  
 Счастливо жить и работать  
 И не болеть никогда!

**ВИТАМИН С**

Зеленоватые или красные  
 В плодах этих овощей  
 И в цитрусовых фруктах  
 В клубнике и в малине  
 И в смородине и в землянике  
 В вишне и в чернике  
 Для здоровья и долголетия  
 Пусть будет витамин С  
 Чтобы помогал организму  
 Быть здоровым и сильным  
 И не болеть никогда!

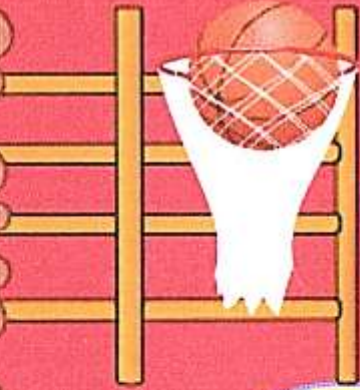
**ВИТАМИН D**

В молочных продуктах  
 В жирных сортах рыбы  
 Как источник «D»!  
 Пусть будет витамин D  
 Для наших костей и зубов  
 Чтобы помогал организму  
 Быть здоровым и сильным  
 И не болеть никогда!

**Режим**



**Быть здоровым, быстрым,  
 ловким  
 Нам помогут тренировки,  
 Бег, разминка, физзарядка  
 И спортивная площадка!**



**Хорошее  
 настроение**



**Правильное  
 питание**

**Свежий  
 воздух**

**Полноценный  
 сон**

**Занятия  
 спортом**

