

**Витамин А** очень важен для зрения.

**Витамин В** способствует  
хорошой работе сердца.

**Витамин Д** делает наши ноги и руки  
крепкими.

**Витамин С** укрепляет весь организм,  
делает человека более здоровым,  
неподверженным простудам.

Если все-таки простудился, то с его помощью  
можно быстрее поправиться.

**Особенно полезны сырые овощи и фрукты:  
у того, кто их постоянно употребляет,  
как правило бывает хорошее,  
бодрое настроение, гладкая кожа,  
изящная фигура.**

**А вот конфеты, шоколад, мороженое,  
особенно в больших количествах,  
безусловно, вредны для здоровья.**

**Необходимо употреблять  
разнообразную пищу – чтобы быть крепким,  
здоровым и быстро расти.**





**Помни истину простую –  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или сок морковный пьет.**

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

**Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный – надо пить.  
Он спасает от болезней,  
Без болезней – лучше жить!**

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

**Ты попробуй-ка решить нехитрую задачку:  
Что полезнее жевать – репку или жвачку?**