

**Витамин А** *очень важен для зрения.*

**Витамин В** *способствует  
хорошей 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?**