

## ДЕТЯМ О ВИТАМИНАХ

Наверное, надо кушать  
витамины.  
Не только апельсины,  
мандарины,  
Но и морковку, свеклу и  
капусту,  
Тогда уже не будет нам так  
грустно.

Чтобы расти — здоровыми,  
красивыми!  
Должны мы подружиться с  
витаминами.

Их очень много — целый  
алфавит!  
И каждый витамин по своему  
звучит.

«А»- служит для сиянья наших  
глаз,  
«В» -будут нервы крепкие у нас,  
«С» -полезен для зубов и для  
костей  
Им даже можно угощать гостей.

«D»-словно лучик солнышка  
весеннего  
Хорошее подарит настроение.  
Сердечку бодрому и чтобы не  
скучали,  
Нам нужен «Р» — он есть в  
зеленом чае.

Никак нельзя оставить в стороне  
Прекрасный витамин с  
названием «Е».

Смешно, но важно для красивой  
кожи  
Он в масле есть и в облепихе  
тоже.

Еще есть кальций, магний, йод,  
железо,  
Все это очень нужно и полезно,  
Всех витаминов мне не



сосчитать,  
Ну, мне пора домой, а вам  
играть!

Маленькие, как пылинки,  
Есть на свете витаминки.  
Знают взрослые и дети  
Как нужны малютки эти.

Надо все любить продукты  
Мясо, овощи и фрукты.  
Витамин в них много есть  
Их количество не счесть.

В творожке и молоке,  
В колбасе или муке,  
Витаминов много в сыре,  
В вишнях, яблоках, инжире.

Есть в сгущенке и тушенке,  
Много в жареной печенке.  
В клюкве, ежевике, сливе,  
В груше, дыне и маслине.

В рыбе, масле и сметанке,  
В кукурузе, редьке, манке.  
Витамины в простокваше,  
В гречневой, полезной каше.

В соке, ряженке, кефире,  
В мармеладе и пломбире.  
В шпротах, яйцах и рисе,  
В хлебе, чае, арахисе.

Нам всего не перечесать,  
Витамины всюду есть.  
Они полезные друзья!  
Их огромная семья

Нам поможет крепче стать.  
Мы должны о них все знать.  
С витамина А начнем  
И узнаем все о нем.

Он полезен при гастритах  
И при язвенных колитах,  
При заболеваниях кожи,  
Зрение восстановить поможет,

Важен при задержке роста.  
В чем он есть запомнить просто!



Надо есть трески печеньку  
Взрослым людям и ребенку.

Рыбий жир здесь натуральный  
Витаминный — идеальный.  
В витаминах группа есть,  
Сможем их мы перечесть.

Вот к примеру В1 —  
Очень важный витамин!  
Он при язвенной болезни  
Очень нужен и полезен.

Лечит печень, диабет  
И для сердца лучше нет!  
В рацион добавить можно  
Все, где есть сухие дрожжи.

Есть и витамин В2.  
Нужен всем он и всегда!  
Он обмен нормализует  
Углеводов и жиров.

При гепатитах, ранах, язвах  
Он всегда помочь готов.  
Печень вкусная свиная.  
Вам поможет отбивная.

Витамин есть этот важный  
В почках отварных говяжьих.  
А В3 усилить сможет  
Средств лекарственных эффект,

Организму он поможет  
И хороший даст совет.  
Проявляет он заботу,  
Улучшает лишь работу

Всей сосудистой системы,  
Лечит, если есть проблемы  
Сердца, мозга головного,  
Функций русла кровяного.

И такого витамина  
Много в скумбрии, сардинах.  
И арахис и пшеница  
В рационе пригодится,

И про витамин В5  
Нам необходимо знать!  
Можно перечислить много!



Он поможет при ожогах,  
 Язвах, при полиневритах,  
 При экземе, дерматитах  
 И при бронхиальной астме,  
 Если есть в желудке язва.

Применяется нередко,  
 Выпускается в таблетках.  
 Витамин хороший есть  
 Называется В6!

Ритм сердечный замедляет,  
 Желчь в печенке отделяет  
 И приводит к улучшению  
 Функцию кровообращения.

Он в сардинах и ставриде,  
 В отварном, копченом виде,  
 В скумбрии, селедке есть  
 Этот витамин В6.

В12 назначают,  
 Если печень подкачает.  
 Витамину будет рад  
 Кроветворный аппарат.

Он поможет вам в проблеме,  
 Если в нервной есть системе.  
 Кушать будет не напрасно  
 Печень, мясо, шпроты в масле,

Молоко сухое пить  
 И швейцарский сыр любить.  
 С- а проще аскарбинка,  
 Маленькая витаминка!

Испугается всерьез  
 Ее авитаминоз.  
 Сладкий перчик мы едим,  
 Значит вирус победим!

Жуй смородину, петрушку  
 И шиповника пей кружку!  
 Будет не страшна простуда,  
 Станут крепкие сосуды,

Вирусам сопротивляться  
 Будет организм стараться!  
 Витамин отличный U,  
 Все внимание к нему!

1-е место	2-е место
	
Шиповник сухой и свежий	Перец красный сладкий
3-е место	
	
Облепиха	Черная смородина
4-е место	
	
Зеленый сладкий перец	Зелень петрушки



У кого болит желудок,  
Развивается склероз,  
Если функция страдает  
Пищеварительных желез.

Здесь капустный нужен сок,  
Петрушки свеженький пучок  
И свекла столовая,  
Всегда помощь готовая.

Витамин Д очень крепкий  
Костные поправит клетки.  
При переломах он поможет  
И заболеваниях кожи.

При рахите просто класс!  
Лечит людям псориаз.  
Знают люди всего мира  
Пользу, толк рыбьего жира.

Можно предложить не зря  
Съесть копченого угря.  
В витаминной, есть в семье  
Витамин с названьем Е.

Есть он в соевых бобах,  
Его много и в маслах,  
В кукурузном, солнечном,  
В соевом, подсолнечном.

Он сосуды расширяет,  
Мышц питание улучшает,  
При неврозах он полезен,  
Лечит кожные болезни.

Витамин поможет К,  
Если дефицит белка.  
Остановит без сомненья,  
Если есть кровотеченье.

Очень нужен здесь шпинат  
Он витамином К богат.  
И капуста вся, любая  
И сырая, отварная,

Квашенная, и в борщах,  
И в зеленых вкусных щах.  
Витамины есть в продуктах,  
В мясе, овощах и фруктах.



ВИТАМИН  
Е



## Витамин К



Но поможет не всегда  
Полноценная еда.  
И ученые собрались,  
Очень дружно постарались,  
И создали препараты,  
И состав у них богатый.  
Синтетических кислот  
И химических пород.  
Получились витамины  
Для людей необходимы.  
Выпускаются в таблетках,  
Для детей есть и в пипетках.  
В порошках и капсулах,  
Во флаконах, ампулах.  
Витамины есть уже  
В конфетках, в маленьких драже.  
Но должны все люди знать:  
Надо строго соблюдать  
И производить лечение  
Только лишь по назначению.  
(*Е. Тихонова*)

