

# АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



**витамин А**

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хороши!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто ест морковь сырную  
Или пьет морковный сок!

**витамин В**

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.

The top row contains two cards. The left card is for Vitamin A, featuring a large red letter 'A' and a smiling cartoon carrot character. The right card is for Vitamin B, featuring a large purple letter 'B' and a smiling cartoon bread character holding a slice. Both cards have a background of orange and yellow circles.



**витамин С**

Земляничку ты сорвешь –  
В ягодке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Чу а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

**витамин D**

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбку ест,  
Тот силен как Теркулес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.

The bottom row contains two cards. The left card is for Vitamin C, featuring a large green letter 'C' and a variety of colorful fruits and vegetables. The right card is for Vitamin D, featuring a large blue letter 'D' and a smiling cartoon fish character surrounded by various dairy products.