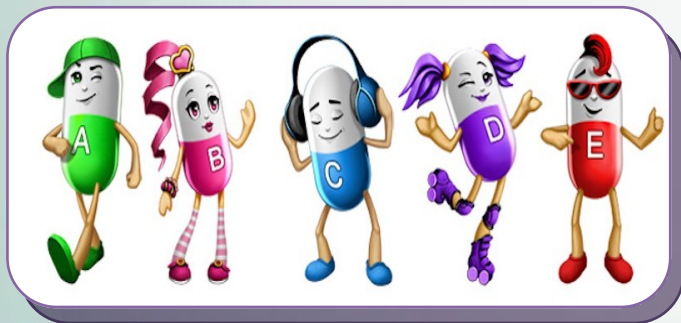


Витамины ешьте, дети!
 Будьте сильными на свете,
 Поправляйтесь,
 подрастайте
 И здоровья набирайтесь.

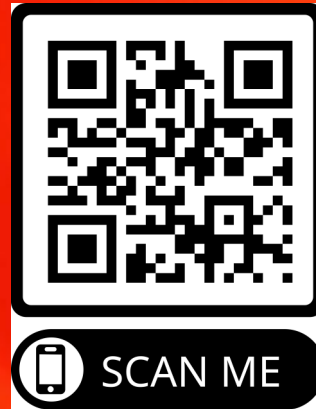
Витамины, витамины —
 Мандарины апельсины,
 Киви, ягоды, бананы,
 Груши, яблоки и сливы.

Ярко, сочно, вкусно, сладко
 И живот не будет гладкий.
 Настроение, игры снова,
 В вашем теле дух



Ждем Вас в нашей библиотеке
 по адресу:

х. Железнодорожный
 ул. Советская 29



Составитель Островерхова Н.А.
 библиотекарь Железнодорожного
 отдела МБУК ЦР «ЦМБ»

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ОТДЕЛ
 МБУК ЦР «ЦМБ»

В гостях у
«ВИТАМИШКИ»



Информационный буклет

х. Железнодорожный
 2023г.

Опечален ученик,
И совсем почти что сник.
Навалилася усталость,
Зубы что-то расшатались,
Шум в ушах, боль в голове,
Хотя он здоров вполне.
Был уроком утомлён,
Вот заснул и видит сон.

Перед ним лежит страна —
Разноцветная она,
Витаминией зовётся
И по ней дорога вьётся.
Витамины в ней живут,
В гости все его зовут.
Разных все они профессий
И участвуют в процессе,
По защите от болезней
Нет помощников полезней.

«А» — отличный окулист
В этом он специалист.
Звать его ещё ревит
Про себя он говорит:
«Без меня садится зрение,
Видно роста замедление,
Слабость, головокружение
И плохое настроение.
Где живу? В морепродуктах,
Яйцах, печени и фруктах.
И, конечно же, без споров
Есть в моркови, в помидорах.

«В» — строителей бригада
Строить и чинить всё рада.
Так для кожи и ногтей,
Витаминов нет важней.
Клетки делим-умножаем,
Рост ребёнка ускоряем.

И почти как супермены:
Ускоряем мы обмены
Углеводов и жиров,
Чтобы каждый был здоров.
Витамины «В» везде
Нас найдёшь в любой еде.
Есть во всех стручках бобовых,
В детских завтраках готовых.
В сое, рыбе и свинине
«В» находят витамины.

«С» как воин на границе
С ним нельзя договориться.
— Вирусы не пропускаю,
От болезней защищаю.
Если грипп или ангина
Нет полезней витамина.
Где найти меня во фруктах
Цвета красного продуктах,
Винограде, апельсинах
Яблоках и мандаринах.
А ещё я витаминка —
Кисленькая Аскорбинка.

«Д» — ремонтник хоть куда
Нужен всем, везде, всегда.
Если ногу кто ломает,
Чинит кости, укрепляет.
— Мастер на все руки я
Штукатур, маляр, швея.
Укреплю эмаль зубов
Просто так, без лишних слов.
Если с раны кровь сочится,
Ко мне нужно обратиться.
И недели не пройдёт
Ваша рана заживёт.
Где живу? Творог и рыба.
Им за кальций всем спасибо.
Солнышко, мой лучший друг.
С ним не страшен вам недуг

«Е» — спортсмен и чемпион
Улучшает тонус он.
Говорит: Мускулатура —
Это я и физкультура,
Свежий воздух и питание.
Не пройдёт заболевание.
Ты найдёшь меня в бобах
И в зелёных овощах.
Миндаль, бананы и морковь
Чтоб текла по венам кровь.
Я и старость, не знакомы.
Прочь усталости симптомы.

Долго ученик гулял,
Два часа почти проспал.
Всю страну не обойти,
Ко всем в гости не зайти.
Букв много в алфавите
Как один все на защите.
Не дадут его в обиду,
Не смотря, что малы с виду.
За него они горой,
Дружный витаминов строй.

Чтоб здоровым, бодрым быть,
Нужно для себя решить:
Спортом чаще заниматься,
Пищей вредной не питаться.
Нужно лишь такую есть,
Витаминов где ни счесть.

