

# Витамин А

Стало Леше интересно,  
Почему еда полезна?  
Что такое **витамин**?  
И почему он не один?  
Надо срочно всё узнать!  
В книгах разных прочитать,  
Запросить по интернету.  
Что готовить нам к обеду?



Я веселый витамин,  
Не могу я быть один,  
У меня полно друзей,  
С нами, дети, здоровей."

Где ж, витамин А найти,  
Чтобы видеть и расти?  
И морковь, и абрикосы  
Витамин в себе тот носят.  
В фруктах, ягодах он есть  
Их нам всех не перечисль.

Расскажу вам, не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я в морковке и в томате,  
В тыкве, персике, в салате!

Помни истину простую -  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт морковный сок

