

# Витамины В и С

## ВИТАМИН В

Есть за завтраком овсянку  
Очень важно спозаранку,  
Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам  
Свекла, яблоко, картофель,  
Репа, тыква, помидор.  
Витамины «В» имеют,  
И отдать нам их сумеют.

А вот «С» едим со щами,  
И с плодами, овощами,  
Он в капусте и в шпинате,  
И в шиповнике, в томате,  
Поищите на земле -  
И в салате, в щавеле.  
Лук, редиска, репа, брюква,  
И укроп, петрушка, клюква,

И лимон, и апельсин  
Ну, во всем мы «С» едим!  
Витамин в цветной капусте,  
В укропе, свежих овощах;  
Он снова в действие запустит  
Уставших клеток бодрый ряд  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он!

Про витамины ты узнал?  
Поделись с друзьями сам!  
Ну а я не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины - А В С!!!

