

МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2  
г.Калининска Саратовской области»

# Страна Витаминия



Выставка поделок  
2 «Г» Кл.  
руководитель:  
Неумоина Е.Н.

Декабрь, 2010 г.

Живут витамины  
В стране **Витаминии**,  
И в этой стране  
Не бывает уныния.  
Жильцы ее силой  
И бодростью славятся,  
С любой болезнью  
Запросто справятся.



# Витамин А:

Где же витамин «А» найти,  
Чтобы видеть и расти?  
Он и в масле, в жирном сыре.  
И, конечно, в рыбьем жире.  
И в печенке, и в желтке  
Он бывает в молоке.  
И морковь, и абрикосы  
Витамин «А» в себе носят.  
В фруктах, ягодах он есть.  
Их нам всех не перечесть.

# Витамин А



# Витамин В:

Рожь, пшеница и гречиха,  
Печень, дрожжи и сырок,  
Вкусный от яиц желток —  
Витамины «В» имеют  
И отдать нам их сумеют.

«В» — в наружной части злаков,  
Хоть он там неодинаков.

Это вовсе не беда,  
Группа «В» там есть всегда.

# Витамин С:

А вот «С» едим со щами,  
И с плодами, овощами,  
Он в капусте и в шпинате,  
И в шиповнике, в томате,  
И в салате, в щавеле,  
Поищите на земле.

Лук, редиска, репа, брюква,  
И укроп, петрушка, клюква,  
И лимон, и апельсин  
Ну, во всем мы «С» едим!

# Витамин С





# Витамин Д:

«Д» находится всегда  
В молоке и в рыбьем жире,  
В масле сливочном и в сыре.  
Это вкусная еда.

- 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 названьем "Е".  
Смешно, но важно для красивой кожи  
Он в масле есть и в облепихе тоже.