**Witaminy dla chłopaka i dziewczyny ☺**

Zapraszam Was do świata witamin (póki co Witamin A, B, C, D)!

Zacznijmy od wiersza Stanisława Karaszewskiego ☺

"Witaminowe abecadło".

*Oczy, gardło, włosy, kości   
zdrowsze są, gdy A w nich gości.  
A w marchewce, pomidorze,   
w maśle, mleku też być może.*

*B - bądź bystry, zwinny, żwawy  
do nauki i zabawy!  
W drożdżach, ziarnach i orzeszkach,  
w serach, jajkach B też mieszka.*  
*Naturalne witaminy  
lubią chłopcy i dziewczyny.  
Bo najlepsze witaminy  
to owoce i jarzyny.*

*C - to coś na przeziębienie  
i na lepsze ran gojenie.  
C: porzeczka i cytryna,  
świeży owoc i jarzyna!*

*Zęby, kości lepiej rosną,  
kiedy D dostaną wiosną.  
Zjesz ją z rybą, jajkiem, mlekiem.  
Na krzywicę D jest lekiem.*  
*Naturalne witaminy  
lubią chłopcy i dziewczyny.  
Mleko, mięso, jajka, sery,  
w słońcu marsze i spacery.*

Materiały opracowane przez specjalistę ds. żywienia człowieka, dietetyka

Panią Małgorzatę Piszewską- Gadkowską