**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