МИ — ВІТАМІНКИ!

Яблуко схоже на мушлю морську,
Досить до вуха лише притулити —
Раптом почуєш ти мову людську,
Ніби щебечуть у яблучку діти.

— Хто ви? І звідки? І як вас зовуть?
— Ми — ві-та-мін-ки! — у відповідь чуть.—

Всі ці плоди, що ти любиш,— наш дім,
Дружна й весела живе тут родина!
A, B, C, D — мов абетка — усім
Назви кумедні дала нам людина.

Ми виробляємо, наче завод,
Різні цукри, білки, і пектини...
А завітай-но іще й на город —
До гарбуза, буряка й капустини.

Родичі наші дістануть з комор
Те, що за літо устигли надбати:
Марганець, кальцій, залізо і фтор...
Щедро уміють вони частувати!

В ревені, перці й салаті — рутин,
Для кровоносних корисний судин.
Славиться морква здавен каротином,
А топінамбур, часник — інуліном.

Йод — у шпинаті, в картоплі — крохмаль,
Все, чим багаті, нічого не жаль!

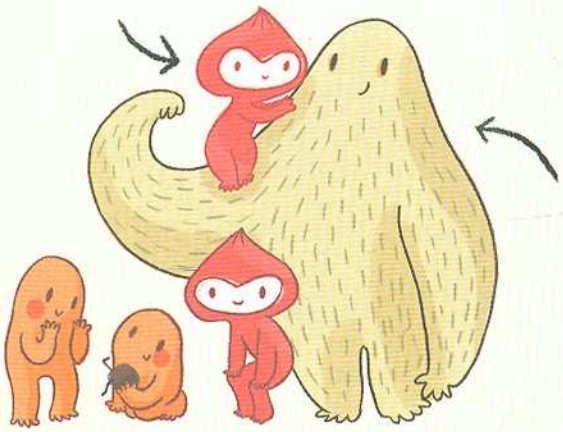
Ось які ми молодці, вітамінки,
Разом працюємо й навперемінки.
Навіть хвилинки даремно не гаємо —
Бути здоровим тобі помагаємо!

ПОЗНАЙОМСЯ З ГЕРОЯМ

Знайди всіх персонажів на наступних сторінках. Поглянь, де вони живуть і чим займаю

Вітамін К

Завжди сповнений енергії і готовий допомогти. Це він регулює згущення крові в організмі й спричиняє появу синців після забиття.

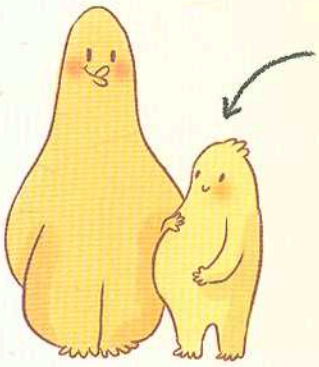


Вітамін Е

Обожнює рухливі ігри. Тому його називають «вітаміном молодості». Вітамін Е захищає клітини нашого організму від ушкодження й піклується про червоні кров'яні тільця — еритроцити.

Цукор

Обожнює проводити час на кухні. Через це у нього невеличке черевце. Цукор надає солодкого смаку фруктам і овочам. Також він є важливим джерелом енергії.



Рослинний білок

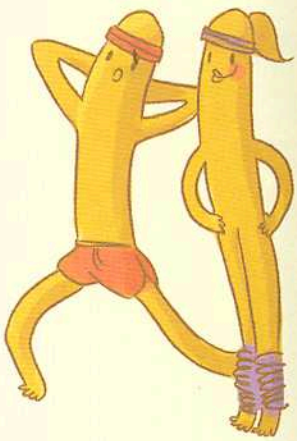
Це справжній силач. Він дуже вправний, хоча іноді може залюбки посидіти на канапці й нічого не робити. Дає багато енергії та сил на цілий день. Наш організм формується на основі білка.

Крохмаль

Якби міг, спав би до
Обожнює лінуватися,
відлежуватися й відпо
Крохмаль дуже ситний
і швидко втамовує го

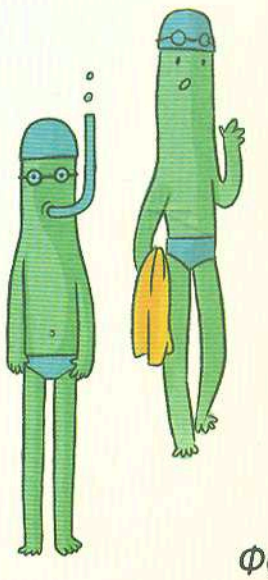
Вуглеводи

Обожнюють виконувати
фізичні вправи, бігати
й активно проводити
Піклуються про фігуру
й гарне самопочуття.
Вони сприяють тому,
не відчуваємо втоми
концентруємося.



Калій

Вода — його стихія. Обожнює плавати чи купатися у ванні. Регулює кількість води в нашому організмі. Піклується про нормальне серцебиття.



Йод

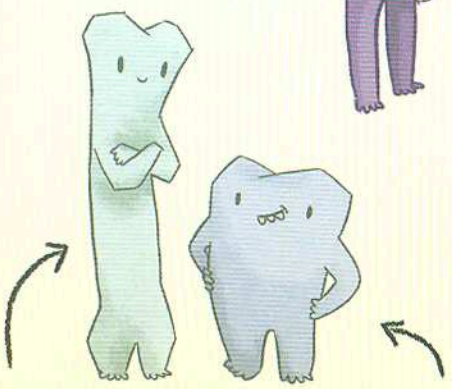
Він дуже зайнятий, але на нього завжди можна розраховувати. Йод надзвичайно важливий, оскільки піклується про все, що відбувається в нашому організмі.

Магній

Природжений оптиміст. Дивиться на світ крізь рожеві окуляри. Заспокоює й покращує зосередженість.

Фолієва кислота

Домосідка. Полюбляє різну дом
роботу, але найбільше любить
й плести. В організмі людини
участь у будові клітин.



Кальцій

На нього можна покластися. Кальцій дуже важливий для росту

Фосфор

Спокійний і доброзичливий. Любить проводити час із кальцієм. Завдяки

Вітамін В

Проводить багато часу за книгами й знаходить вирішення будь-якої проблеми. Діє як заспокійливий

СЛИВА

ЯБЛУКО