

# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

## Витамин А

Улучшает зрение  
и иммунитет.



**Где найти?**  
В молоке, яйцах,  
сливочном масле,  
печени, рыбьем жире.

## Витамин С

Защищает от простуды,  
укрепляет зубы, кости  
и сосуды.



**Где найти?**  
В цитрусовых фруктах,  
смородине, клюкве,  
бруснике, капусте,  
луке, картофеле.

## Витамин D

Необходим для роста  
организма, особенно  
костей и зубов.



**Где найти?**  
В рыбе, сливочном масле,  
яйцах, свежей зелени.  
Вырабатывается  
под воздействием  
солнечных лучей.

## Витамины группы В

Помогают при стрессе  
и травмах.



**Где найти?**  
В злаках, крупах, орехах,  
моркови, капусте,  
яблоках, шиповнике,  
печени, яйцах.

## Витамин Е

Выводит из организма  
вредные вещества  
и укрепляет иммунитет.



**Где найти?**  
В свежих фруктах и овощах,  
зёрнах злаков,  
растительных маслах.

Нам с компанией полезной  
Познакомиться пора,  
Ведь она нас от болезней  
Защищает на ура!

Витамины помогают  
Стать сильнее и бодрей  
И здоровье укрепляют!  
Где найти таких друзей?



Нужно правильно питаться,  
Чтоб был крепким организм,  
Чаще спортом заниматься,  
Сохраняя оптимизм,  
Спать спокойно, полноценно,  
И на воздухе гулять,  
И без лени непременно  
Распорядок соблюдать!



Распорядок дня



Полноценный сон



Правильное питание



Свежий воздух



Спорт



Хорошее настроение