**Книжка – малышка**

 **«Азбука витаминов»**



***«Книжка – это не игрушка,***

***Это — лучшая подружка!***

***Береги ее, малышка:***

***Обо всем расскажет книжка!»***



**А- апельсин**

****

В древности яблоком из Китая

Все люди его величали.

Внутренние органы он лечит,

Хорошее пищеварение обеспечит.

**Б- банан**

****

Фрукт, конечно, экзотический

И к тому же диетический.

Организм очистит он,

Восстановит также сон.

**В - вишня**

****

Ешьте вишню хоть немного,

Витаминов содержит много!

Снижает артериальное давление,

При малокровии лечение.

**Г- груша**

****

Вкуснее не найти вам средства,

Полезна для лёгких и сердца,

Калия, йода содержит много,

А ещё помогает при изжоге.

**Д- дыня**

****

Много железа содержится в ней,

Да и жажду утолит быстрей,

Нервную систему успокоит

Продукты пищеварения усвоит.

**Е- ежевика**

****

Ягодка очень интересная

Для лечении дёсен полезная,

При сахарном диабете помогает,

Состав крови улучшает.

**Ж – жимолость**

****

Её полюбишь сразу ты,

Клад аскорбиновой кислоты.

Желчегонное, слабительное средство,

При гипертонии очень полезна.

**З- земляника**

****

Диетическое средство-

Любим все его мы с детства!

От камней в почках исцелит,

Всем нам повысит аппетит,

От кашля и температуры

Это лучшая мекстура!

**И- ирга**

****

Эта ягода от депрессии помогает,

Устойчивость к стрессу повышает,

Развитие онкологии предупредит

И при инфаркте исцелит.

**К- капуста**

****

Холестерин в крови снижает,

Иммунитет ваш повышает,

От боли головной и в суставах

Капустный лист непременно избавит.

**Л- лимон**

****

Этот цитрус каждый знает,

От гриппа, ангины он исцеляет.

Витамина С запас большой,

Помогает и при боли головной.

**М- малина**

****

Ароматна, вкусна и полезна тоже,

При простуде, радикулите поможет!

Воспаление она снимает

И цвет кожи улучшает.

**О- облепиха**

****

Масло из облепихи очень полезно,

От ожогов замечательное средство.

Язву, гастрит излечит она,

Для желудка очень важна.

**П – помидор**

****

Овощ низкокалорийный,

Витаминами обильный,

Цвет лица он улучшает,

Настроение улучшает.

**Р – редис**

****

Обмен веществ он ускоряет,

При диабете помогает.

Ну а вес захочешь сбросить-

Есть редис больше просим!

**С- свёкла**

****

Кишечник, почки, печень

Лучше свеклы очистить нечем,

Гемоглобин повысить сможет

И при цинге она поможет.

**Т- тыква**

****

И мякоть, и семечки очень вкусны,

Хорошее мочегонное средство они.

Для печени полезна очень,

Да и цинка много между прочим!

**Ч- чеснок**

****

Этот овощ знаменит,

Улучшает аппетит,

От всех болезней средство,

Для дёсен и зубов полезен.

**Я- яблоко**

****

Чистить зубы по утрам

Яблоко поможет нам,

Улучшит пищеварение,

Поддерживает зрение.

**Азбука витаминов**

Не стоит есть чипсы

И пить лимонад,

Сходи лучше на грядку

Или фруктовый сад.

Каждый овощ, ягода и фрукт

Огромную пользу приносит

Об этом вам расскажем тут

Всё запомнить просим!