

# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



**ВИТАМИН А**

Рассветает день на небе  
Кто проснется и пробудит  
И зарядит и поднимет  
И зарядит и поднимет  
Сытный завтрак – и зарядит  
Будит нас на беге зарядит  
Полноценный зарядит  
Легко зарядит зарядит  
Кто зарядит зарядит зарядит  
Может зарядит зарядит

**ВИТАМИН В**

Рыба, хлеб, яйца и сыр,  
Молоко, капуста и морковь,  
Пшеница, капуста, горох,  
Все для нас зарядит зарядит  
И зарядит зарядит и  
Может зарядит зарядит  
Очень зарядит зарядит  
Сытный зарядит зарядит зарядит  
Может зарядит зарядит зарядит  
И зарядит зарядит зарядит

**ВИТАМИН С**

Зеленый чай, лимон,  
И зарядит зарядит зарядит  
И зарядит зарядит зарядит  
И зарядит зарядит зарядит  
И зарядит зарядит зарядит  
И зарядит зарядит зарядит  
И зарядит зарядит зарядит  
И зарядит зарядит зарядит  
И зарядит зарядит зарядит  
И зарядит зарядит зарядит

**ВИТАМИН D**

И зарядит зарядит зарядит  
Витамин зарядит зарядит  
Кто зарядит зарядит зарядит  
И зарядит зарядит зарядит  
И зарядит зарядит зарядит  
И зарядит зарядит зарядит  
И зарядит зарядит зарядит  
И зарядит зарядит зарядит  
И зарядит зарядит зарядит  
И зарядит зарядит зарядит

**Режим**



Быть здоровым, быстрым,  
ловким  
Нам помогут тренировки,  
Бег, разминка, физзарядка  
И спортивная площадка!



**Хорошее настроение**



**Правильное питание**

**Свежий воздух**

**Полноценный сон**

**Занятия спортом**

