**Witaminki, witaminki dla chłopczyka   
i dziewczynki**

Witaminy to substancje niezbędne do prawidłowego   
funkcjonowania naszego organizmu. Niedobór witamin   
prowadzi do wielu groźnych chorób.   
Sami nie potrafimy ich wytworzyć, dlatego powinniśmy   
dostarczać je naszemu organizmowi z pożywieniem.

**Witamina C**

Znajduje się w papryce, owocach cytrusowych,   
w jarmużu i brokułach. Wzmacnia odporność naszego organizmu na choroby.





**Witamina B1**

Jest w drożdżach, kaszy, wieprzowinie   
i warzywach strączkowych. Korzystnie wpływa na serce. Wspomaga pamięć   
i myślenie.

**Witamina D**

Występuje głównie w tłustych rybach i tranie. Wytwarza ją też nasza skóra pod wpływem promieni słonecznych. Buduje nasze kości i zęby.

**Witamina K**

Jest w liściach zielonych warzyw. Wpływa na prawidłowe krzepnięcie krwi i gojenie się ran.

**Witamina A**

Jest zawarta w oleju z ryb, maśle, wątróbce i marchwi. Zawdzięczamy jej dobry wzrok.

