

نشيد الصحة

أنا الفيتامين « ا » مني تشبه الحبرية .. والنمو .. والقوة ا
 وأنا الذي أضع عنك خطر جراثيم الأنف ، والحلق ، والرئة . وإذا خلاصك طعامك .
 صفت عنك ، واضطربت غدوك !
 وإذا بحثت عني ، وجديتي في مستخرجيك الالبان ، وصفار البيض ، والكبد ، والسبانخ
 والطماطم ، والخس ، والشمش ، والمانجو .
 خضر هذه لاطمئنتك .. ولا تنساني .

أنا الفيتامين « ب » .. بدوني لا يوجد شيء يسمى « صحة » ا
 فأنا الذي أهلك المناعة ضد الأمراض ... وأنتج شيبك ... وأعينك على المضم .
 وجودي في طعامك .. يمنع عنك ضعف القلب .. وضمف الاعصاب .. ويزيل عنك
 الامساك .. ويكثر لبن المرشحات .
 وفي أمكائك أن تجدني .. في قشور الحبوب ، والحبة الكاملة ، والكبد ، وصفار
 البيض ، والبنون ، والبطيخ ، والطماطم ، والخبز .
 فذكرني فائماً ولا تنساني .

أنا الفيتامين « ج » ينيري يفقد النشاط .. ويضعف المنظم — وإذا خلا طعامك مني
 أصابك الصداع . وضمف المنغم . وتزل جلوك دماً .
 فأبحث عني تجدني .. في البرتقال ، واللبون ، والجزير ، والكرفس ، والطماطم ،
 والصل ، والجزر ، والهورز .
 وابك أن تنساني .

أنا الفيتامين « د » .. لا بد من وجودي لتقو العظام . وتكوين الاسنان . وحفظ
 نسبة الكالسيوم في الدم . وتنظيم افرازات البنكرياس .
 وإذا خلا طعام الاسفالك مني . أصابهم لين العظام والكساح .
 وأنا موجود في الزيت ، والامتن ، وصفار البيض ، وزيت كبد الحوت .
 فتصدق بي ولا تنساني .

أنا الفيتامين « هـ » .. أنا من الصحة والشباب . وسلامة الجهاز العصبي . وأنت لو سبيت
 إلي تجدني دائماً في النباتات الخضراء الورقة والزبد ، وزيت الزيتون ، والخس ، والبنجالة .
 فأحفظ مكاناً لطف مائدتك . ولا تنساني .

فهمس عطا الله