

В копилку знаний для родителей

Почему детям необходимо здоровое питание?

Ваш ребёнок - самый лучший!

Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки», - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма.

**Основы здоровья
закладываются в школьные
годы.**



Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Правильное питание
для школьников**

*Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь,
никто не продаст,
Его берегите, как сердце, как глаз.*

ВИТАМИНЫ

Без витаминов в организме не функционирует ни одна система. Многие болезни, которыми в разные времена страдала большая часть человечества, были вызваны недостатком витаминов. У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека.

Витамин А содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР - в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах. Регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 - в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота - в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе. Регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В12 - в мясе, сыре, продуктах моря. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота - в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке. Необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин - в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С - в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе. Полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D - в печени рыб, икре, яйцах. Укрепляет кости и зубы.

Витамин Е - в орехах и растительных маслах. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К - в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте. Регулирует свертываемость крови.

