



В каких продуктах «живут» витамины?

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, цветном 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.



Что нужно кушать, что бы быть здоровым?

Завтрак



Завтрак школьника должен обеспечить его энергией почти на весь учебный день. Полноценный завтрак должен состоять из каши, фруктов, молочных продуктов (сыр, творог, йогурт, молоко). Фрукты – источник витаминов и клетчатки, каши обеспечат необходимый запас углеводов (энергии), а молочные продукты богаты кальцием, который детям просто необходим для роста. Из такого набора продуктов можно каждый день готовить разные блюда.

Обед



Обед школьника должен состоять из нескольких блюд: обязательно жидкое горячее блюдо (суп или борщ), мясо, птица или рыба, гарнир, салат из овощей. В качестве гарнира подойдут каши,

макароны из твердых сортов пшеницы, отварной картофель, тушеные овощи. После обеда можно предложить компот или кисель.

Ужин



Ужин – последний прием пищи, он не должен быть слишком поздним и плотным. На ужин можно приготовить овощные блюда – различные запеканки, голубцы, фаршированный перец. Можно кашу или молочные блюда или яйца. Перед – стакан кефира или молока.



Важным дополнением белковой части рациона школьника являются бобовые и орехи. С собой школьнику можно всегда иметь в портфеле для «экспресс-перекуса» пакетик орехов и сухофруктов.

Важно принимать пищу без спешки, в хорошем настроении, тогда она будет обязательно укреплять здоровье!