

Памятка для родителей: 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.

Построить идеальный рацион и выдержать идеальный режим питания очень сложно, но свести отрицательные моменты к минимуму вполне реально и в наших силах, тем более, что речь идет о здоровье наших детей.

Ата-аналарға арналған жадынама: витаминдер қандай тағамдарда" өмір сүреді"

А дәрумені-балық, теңіз өнімдері, өрік, бауырда кездеседі. Ол терінің және шырышты қабаттардың қалыпты жағдайын қамтамасыз етеді, көруді жақсартады, дененің жалпы төзімділігін жақсартады.

В1 дәрумені-күріште, көкөністерде, құстарда кездеседі. Ол жүйке жүйесін, есте сақтау қабілетін нығайтады, ас қорытуды жақсартады.

В2 дәрумені-сүтте, жұмыртқада, брокколиде кездеседі. Ол шашты, тырнақтарды нығайтады, нервтердің күйіне оң әсер етеді.

РР дәрумені-ірі нан, балық, жаңғақтар, көкөністер, ет, кептірілген саңырауқұлақтарда қан айналымы мен холестерин деңгейін реттейді.

В6 дәрумені-дәнді дақылдарда, жұмыртқаның сарысында, сыра ашытқысында, бұршақтарда. Жүйке жүйесінің, бауырдың, гемопоэздің қызметіне пайдалы әсер етеді.

Пантотен қышқылы — бұршақтарда, гүлді қырыққабатта, жұмыртқаның сарысында, мяс жүйке жүйесі мен ішек қозғалысының қызметін реттейді.

В12 дәрумені-ет, ірімшік, теңіз өнімдерінде, гемопоэзге ықпал етеді, өсуді ынталандырады, орталық және перифериялық жүйке жүйесінің күйіне жағымды әсер етеді.

Фолий қышқылы-Савой қырыққабатында, шпинатта, жасыл бұршақта өсу және қалыпты гемопоэз үшін қажет.

Биотин - жұмыртқаның сарысы, қызанақ, тазартылмаған күріш, соя, терінің, шаштың, тырнақтың күйіне әсер етеді және қандағы қант деңгейін реттейді.

С дәрумені-итмұрын, тәтті бұрыш, қарақат, теңіз шырғанағында иммундық жүйеге, дәнекер тінге, сүйектерге пайдалы, жараларды емдеуге көмектеседі.

Д дәрумені-балық бауырында, уылдырықта, жұмыртқада сүйектер мен тістерді нығайтады.

Е дәрумені-жаңғақтар мен өсімдік майларында, жасушаларды бос радикалдардан қорғайды, жыныстық және эндокриндік бездердің қызметіне әсер етеді, қартаюды баяулатады.

К дәрумені — шпинат, салат, цуккини және ақ қырыққабатта қанның ұюын реттейді.

Идеал диетаны құру және идеалды тамақтану режимін сақтау өте қиын, бірақ жағымсыз сәттерді минимумға дейін азайту өте нақты және біздің қолымызда, әсіресе бұл біздің балаларымыздың денсаулығы туралы.

КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:



Фрукты

Яблоко, грушу, банан и другие фрукты, которые не вызывают у ребенка аллергии и которые удобно есть, не пачкаясь;

Бутерброд

С сыром или котлетой, куриным филе, рыбой, запеченным или отварным мясом. Хлеб лучше использовать цельнозерновой ржаной или с отрубями;

Напиток

Минеральную воду без газа, компот, морс, чай, сок или питьевой йогурт;

Мучное

Понемногу и не каждый день - печенье, домашние пирожки из ржаной муки, сырники и пр.;

Сладкое

Цукаты, сухофрукты или орехи. Иногда - нескольких долек черного шоколада с высоким содержанием какао или молочного, но без начинок.

Не стоит давать:

чай в пластиковой бутылке или сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу любых видов, сухари и чипсы, кетчуп и майонез, кексы и рулеты с начинкой длительного хранения, любой фаст-фуд.



Объясните ребенку, что:

- школьный бутерброд не может заменить полноценный горячий обед,
- не надо съедать на одной перемене всю ссбойку,
- сладости лучше съесть в начале школьного дня,
- кисломолочные продукты, сладости и фрукты едят отдельно друг от друга.

© Инфографика

БЕЛА