

Чем кормить школьника...

Каждый ребенок должен получать с едой полный набор необходимых микроэлементов и витаминов. На столе в обязательном порядке должны быть молоко, творог, масло — в них содержится **витамин А**, важный для иммунитета, зрения, работы желудочно-кишечного тракта. **Провитамин А**, из которого в организме синтезируется **витамин А**, есть в шпинате, моркови, помидорах, салате, зеленом горошке, петрушке, фасоли.

Хлеб детям необходим — в нем есть **витамин В1**, ответственный за выносливость, крепкую нервную систему, нормальный обмен веществ. Без него школьник будет быстро уставать и не осилит науки. Крупы, дрожжи, горох, свинина, курятина тоже содержат **витамин В1**. Необходим растущему организму и **витамин В2** (участвующий в белковом обмене) — его необходимо искать в твердом сыре или мясе.

Что бы частые простуды не выбивали школьника из учебной колеи, обеспечьте его запасами **витамина С** — цитрусовыми, сладким перцем, капустой, клюквой, черной смородиной, крыжовником, малиной, другими фруктами и ягодами. Выходить к доске, как на праздник, поможет **витамин Р** укрепляющий нервы. Его источники — рис, картофель, пшено, ячмень. Нужен детворе и **витамин К**, для обеспечения нормальной свертываемости крови. Это vita-вещество находится в зеленых листовых овощах. И, конечно, ребенку нужно хорошо расти. В этом ему помогут **витамин Е** (зеленый горошек, растительные масла, орехи, семена подсолнечника) и **витамин D** — он находится в яйцах (вот почему их надо давать школьнику как минимум 2-3 раза в неделю!), сливочном масле, всех видах сыра, рыбьем жире, кукурузе, пророщенных зернах пшеницы, оливках.

Важны для подрастающего поколения и микроэлементы — **калий, кальций, фосфор, магний, цинк, йод, медь, железо**. Их поставщики — фрукты, овощи, молочные продукты. И, конечно же, весь витаминно-минеральный состав не проглатывается за один раз — школьники должны кушать 4—5 раз в день.