

## ВИТАМИН А

Расскажу Вам не тайя  
Как полезен я, друзья!  
Я в морковке и в томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня и подрастёшь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Плани истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт морковный сок!



## Рецепт хорошего настроения.

Возьмите плитку шоколада и поделите на равные части. С удовольствием съешьте сами и поделитесь с друзьями.

## Рецепт здорового питания.

Вместо печенья и чипсов возьмите батончик мюсли. Обогадите организм цинком, железом, магнием, кальцием, калием, витаминами группы В.

## Рецепт здорового сна.

Воспользуйтесь ортопедической подушкой, она позволит быстрее расслабиться и снять нервное напряжение. Придерживайтесь постоянного времени отхода ко сну.



**Всё о здоровом питании!**

Воспитатель: Киямова Л.Р.

## ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи -  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Чёрный хлеб полезен нам -  
И не только по утрам!



## ВИТАМИН С

Земляничку ты сорвёшь -  
В яголке меня найдёшь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и в картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



## ВИТАМИННАЯ СЕМЕЙКА

**Витамин А** называют витамином роста. При его нехватке снижается зрение, быстрее наступает утомление, пропадает аппетит, начинает падать вес. Эту беду поправляет сливочное масло, яйца, рыбий жир, морковь и сладкий перец. Интересно, что в растениях содержится не чистый **витамин А**, а особое вещество – каротин. Когда каротин попадает к нам с пищей, то наш организм сам его «доделывает», превращает в **витамин А**.

**Витамин С** охраняет нас от таких заболеваний, как грипп, корь, ангина, дифтерия, коклюш, воспаление легких. Благодаря ему, быстрее заживают раны и срастаются кости при переломах. Нехватка аскорбиновой кислоты приводит к ослаблению организма, сонливости и быстрой утомляемости.

Пополнить организм этим витамином помогут лимоны и апельсин, шиповник и черная смородина, капуста и зеленый лук, щавель и картофель, сладкий перец и помидоры. Но запомните, лучше кушать сырую витаминную зелень, овощи и фрукты.

Потому что:

**Витамин С** – неженка. Он легко разрушается при кипячении.

**Витамин Д** – нужен для укрепления костей. Поэтому полезно включать в своё меню яйца, масло, рыбу в масле.

## В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

Витамин	Где живёт	Чему полезен
Витамин А	в рыбе, печени, абрикосах	коже, зрению
Витамин В 1	в рисе, овощах, птице	нервной системе, памяти, пищеварению
Витамин В 2	в молоке, яйцах, брокколи	волосам, ногтям, нервной системе
Витамин РР	в хлебе, рыбе, овощах, мясе	кровообращению и сосудам
Витамин В 6	в яичном желтке, фасоли	нервной системе, печени, кроветворению
Витамин С	в шиповнике, облепихе	иммунной системе, заживлению ран
Витамин Д	в печени, рыбе, икре, яйцах	костям, зубам
Витамин Е	в орехах, растительных маслах	половым и эндокринным железам
Витамин К	в шпинате, кабачках, капусте	свёртываемости крови
Пантотеновая кислота	в фасоли, цветной капусте, мясе	двигательной функции кишечника
Фолиевая кислота	в шпинате, зелёном горошке	росту и кроветворению
Биотин	в помидорах, соевых бобах	коже, волосам и ногтям

## ОСТОРОЖНО, ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ!

Пищевые добавки, увеличивающие срок хранения продуктов, придающие им вкус, аромат, однородную консистенцию, могут быть и безвредными, и опасными.

### КАНЦЕРОГЕННЫ:

**Е 251, Е 252** – нитрат магния, нитрат калия (консерванты) содержатся в копченной рыбе, твердых сырах, консервированной сельди и шпротах.

**Е 343** – фосфат магния (подкислитель) в стерилизованном молоке, сливках.

**Е 504** – карбонат магния (разрыхлитель), в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

**Е 957** – тауматин (подсластитель), в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара.

### БЕЗВРЕДНЫ:

**Е 100** – куркумин (краситель), содержится в порошке карри, соусах, варенье, рыбных паштетах.

**Е 363** – янтарная кислота (подкислитель), содержится в супах, бульонах, десертах, сухих напитках.

**Е 504** – карбонат магния (разрыхлитель), в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

**Е 957** – тауматин (подсластитель), в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара.

### АЛЛЕРГЕННЫ:

**Е 151** – краситель может содержаться в темных соусах.

**Е 414** – гуммиарабик (стабилизатор), в пиве, мороженом, готовой сухой смеси для кексов.

**Е 102** – тартразин (краситель) во фруктовых консервах, порошке для пудинга, мороженом, травянном ликере, салатных соусах, ароматизированных напитках.