

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



## Витамин В9 (фолиевая кислота)

– очень много в петрушке, салате, шпинате, бобах, а также – в печени; меньше – в хлебе ржаном, из цельного зерна, икре зернистой, крупах, твороге, сыре. Он необходим для роста и развития всех органов и тканей, нормального кроветворения. Способствует удалению лишнего жира из организма.



## Витамин В12 (кобаламин)

– много в печени и почках животных, в печени трески; меньше в мясе, рыбе, продуктах моря, сыре, твороге. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной систем.

Стимулирует рост, благотворно влияет на жировой обмен в печени.



## Витамин Н (биотин)

– максимальное количество его в печени и почках животных; немного меньше – в нешлифованном рисе, отрубях, бобовых, арахисе, яичном желтке. Он участвует в обмене углеводов и жиров. Необходим для синтеза антител и пищеварительных ферментов. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.



## Витамин С (аскорбиновая кислота)

– в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, петрушке; много его и в других свежих овощах, фруктах и ягодах. Вопреки распространенному мнению, в плодовоовощных соках витамина С немного. Полезен для поддержания иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.



# Полезные советы

## Газированная вода (сладкая)

Ежедневно употреблять ее не стоит. А вот пару раз в месяц можно и даже нужно. Дело в том, что в ней содержится огромное количество сахара, который нашему организму не нужен. Но в составе сахара находится глюкоза, которая помогает избавиться от хронической усталости. Если пить сладкую газированную воду дважды в месяц не более полулитра за один раз, то стимулирование серых клеток мозга вам обеспечено.



## Мороженое

Это лакомство долго переваривается. Поэтому, чтобы организм не пересытился вредными жирами, которые содержатся в мороженом, его лучше есть в последнюю очередь. Тогда вы легко определите, сколько вам нужно, чтобы насытиться. Польза от умеренного употребления мороженого очевидна: оно сделано из молока, поэтому в нем присутствует необходимый для организма кальций. А если мороженое фруктово-ягодное, то в нем содержится достаточно большое количество витаминов

## Картофель фри

Главный вред организму приносят канцерогены, образующиеся в масле при жарке. Поэтому после каждого употребления картофеля фри пейте горячий чай. Этот напиток прекрасно выводит из организма канцерогены. Если же масло при жарке меняют регулярно, то в картофеле фри гораздо больше пользы, нежели вреда. После пятиминутной тепловой обработки в картофеле остается большое количество полезных веществ.

## Жевательная резинка

Незаменимая вещь для освежения дыхания и удаления остатков пищи с зубов. А вот на пищеварительную систему она влияет негативно, так как при жевании в желудке вырабатывается лишний пищеварительный сок. Пользуйтесь жевательной резинкой сразу после еды и жуйте ее не более пяти минут. Если чувствуете тяжесть в животе, жуйте резинку чуть дольше.

Питайтесь правильно!  
Сберегите своё здоровье!

# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

## Особенности питания детей в зимний период



Зимний период имеет свои особенности в организации правильного питания ребенка. Низкая температура воздуха оказывает определенное влияние на организм ребенка. Прежде всего, это повышенная отдача тепла, т.е. высокие энергетические затраты организма, что влечет за собой

напряженность всех видов обмена веществ. В целях компенсации растущих энергетических потерь в первую очередь необходимо увеличить белковый компонент пищи. Ребенок ежедневно должен получать мясные и рыбные блюда и молочные продукты, в том числе творог. Особенно полезны кисломолочные продукты, белок которых легче усваивается, а главное – они положительно влияют на состав микрофлоры кишечника и тем самым поддерживают оптимальное состояние здоровья ребенка.

В зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями в результате не только контактов с уже заболевшими, но и охлаждения организма, что резко снижает его сопротивляемость.

Устойчивость ребенка к заболеваниям во многом определяется достаточной обеспеченностью его организма витаминами. Особенно высока роль таких витаминов, как аскорбиновая кислота, витамины группы В, витамин А, а также каротин, из которого вырабатывается витамин А. Поэтому в рацион ребенка целесообразно ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами: свежие овощи, фрукты, зелень.

Известно, что зимой за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.