



ВИТАМИН С

Я полезный витамин,
Вам друзья, необходим!

Земляничку
ты сорвешь –
В ягоде моей
найдешь.



Я в смородине, капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в свекле и в картошке,
В помидоре и горошке!



Витаминная еда
Даст здоровье навсегда!



Когда ребенку особенно необходим комплекс витаминов группы „В“

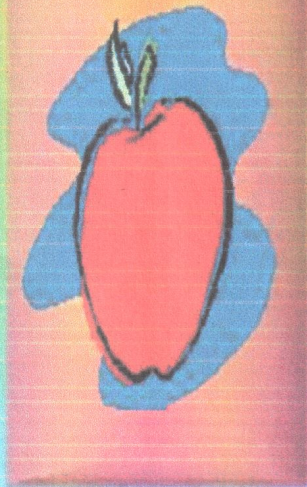
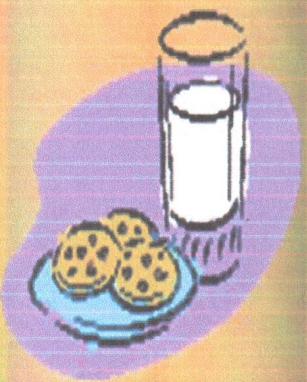
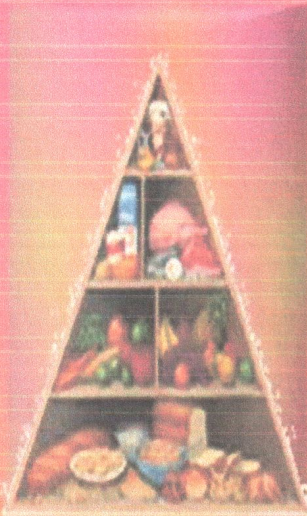
- в период интенсивного физического и умственного развития (особенно для нормального развития и функционирования нервной системы);
- при ограничении питания вследствие отсутствия аппетита, тошноты, рвоты, при сниженном содержании витаминов в молоке матери;
- при заболеваниях органов пищеварительного тракта (особенно печени и кишечника), при дисбактериозе;
- во время и после лечения антибиотиками;
- при хронических инфекционных заболеваниях;
- при различных заболеваниях кожи и слизистых оболочек.

Источники витаминов растительного и животного происхождения

| Витамин | Продукты растительного происхождения | Продукты животного происхождения |
|---------------------|--|---|
| А | Морковь, цитрусовые  | Сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир  |
| Бета-Каротин | Морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы  | Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы  |
| Е | Кукурузное, подсолнечное, оливковое масла, горох, облепиха  | Печень, яичный желток, сыр  |
| К | Зеленые листовые овощи, шпинат, брюссельская, белокочанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна  | Мясо, печень, рыба, молоко, сыр  |
| В1 | Сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук)  | Печень, мясные субпродукты  |
| В2 | Дрожжевой экстракт, проростки отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи  | Мясо, печень, рыба, молоко, яйца  |
| РР | Зеленые овощи, крупы из цельного зерна  | Печень, мясные субпродукты  |
| В5 | Дрожжи, бобовые, грибы, рис  | Мясо, печень, рыба, молоко, яйца  |
| В6 | Проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи  | Яйца, мясные субпродукты  |
| В9 | Орехи, зеленые листовые овощи, бобы проростки пшеницы, бананы, апельсины  | Печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба  |
| В12 | Дрожжи, морские водоросли  | |



Правильное питание



- Пища – единственный источник, с которым учащийся получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи.
- Родителям полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка часто является результатом нерационального питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для него процесс обучения.

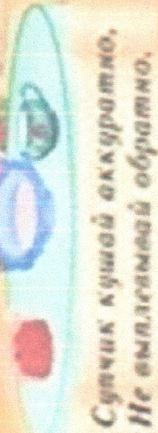
Правила поведения за столом



Аккуратно кушай хлеб -
Это кукла, а не хлеб.



Не вертись юлой на стуле,
Головой не лезь в кастрюлю.



Супчик кушай аккуратно,
Не выплевывай обратно.



Пей чайек, не проливая!
Что за лужица большая?



Не корми козлейкой кошку,
А сама поешь немножко.



Ложкой ешь кисель и кашу,
Суп, пюре и протоквашу.



Вилкой можно брать картошку,
Мясо, рис... Не надо ложкой!

Ручкой можно брать пироги,
Глазированный сыроч.



Не скажи спасибо всем,
У кого ты пищу ел.



Вытирай салфеткой рот
И не капай на живот.