# J0076177В каких продуктах

***Умные***

***продукты***

*Дерево держится*

*своими корнями,*

*а человек пищей.*

***«живут» витамины***

**Фолиевая кислота** - в савойской капусте, шпинате, зе- леном горошке, необходима для роста и нормального кроветво- рения.

**Биотин** - в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состоя- ние кожи, волос, ногтей и регу- лирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** - в шиповнике, сладком перце, черной сморо- дине, облепихе, полезен для им- мунной системы, соединитель- ной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D** - в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет ко- сти 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 белокочан- ной капусте, регулирует сверты- ваемость крови.

Хочешь быть здоровым –

всё в твоих руках!

# Условные обозначения вредных воздействий пищевых добавок

***О—*** опасный

***З—*** запрещённый ***П—*** подозрительный ***Р—*** ракообразующий

***РК—*** расстройства кишечника

***ВК—*** вреден для кожи

***Х—*** холестерин

***ОО—*** очень опасный

***РД—*** артериальное давление

***С—*** сыпь

***Человек есть то, что он ест Пепси—Е150(П), Е338(РК)***

***Чупа-чупс— Е330(Р)***

# Хубба-Бубба, Орбит, Малабар—

***Е110(О), Е330(Р)***

***Умные продукты***

## Для мозга

***Для зрения***

В рыбьем жире, красном перце, моркови,

## В каких продуктах

***«живут» витамины***

Продукты, которые успешно помогают ре- бенку освоить школь- ную программу: соя,

нежирный творожок, треска, печень, горох, овсяная крупа, рис и яйца. Эти продукты содержат достаточно много *холина* – это витаминоподобное веще- ство, улучшающее способность нерв- ных клеток к передаче сигналов, а зна- чит, помогающее запоминать инфор- мацию и думать.

## Для нервной системы

Сливочное масло, сыры, свинина, ры- ба и молоко— все эти продукты со- держат *холестерин*, который не смотря на свою репутацию необходим для нервной системы.

## Для памяти

Мясо птицы, нежирная говядина, твердые сорта сыра, креветки и крабы содержат много *цинка,* напрямую вли- яющего на оперативную память и спо- собности к воспроизведению заучен- ной информации.

## Для энергичности

Сахар, рис, манная и гречневая крупа, картофель, виноград, арбуз, капуста являются основными поставщиками *углеводов*, являющихся главными ис- точниками энергии.

щавеле, зеленом луке, красных помидорах, абрикосах, яблоках содержится *витамин А* , при недостатке которого в школьном воз- расте может развиться близорукость. Помните, что витамин А – жирораствори- мый витамин. И для его лучшего и быстро- го усвоения, необходимо одновременное принятие чего-нибудь жирного.

## Для развития мышц

В сое, сыре, рыбе, горохе, фасоли, хлебе, молоке, твороге содержится большое коли- чество *белков*, необходимых детским мыш- цам для роста.



*Рацион питания школьника должен быть адекватен энер- гозатратам ребёнка.*

**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 пищеваре- ние.

**Витамин В2** находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состоя- ние нервов.

**Витамин РР** - в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровооб- ращение и уровень холестерина.

**В6** -в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Бла- готворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Пантотеновая кислота** – в фасо- ли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной си- стемы и двигательную функцию ки- шечника.

**Витамин В12** - в мясе, сыре, про- дуктах моря, способствует кроветворе- нию, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и пе- риферической нервной системы.