

В копилку знаний для родителей

Почему детям необходимо здоровое питание?

Ваш ребёнок - самый лучший!

Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и принесли «пятерки», - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища - единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма.

Основы здоровья закладываются в школьные годы.



Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радовать вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в школе.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Правильное питание
для школьников**

*Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не
продаст,
Его берегите, как сердце, как глаз.*

ВИТАМИНЫ

Без витаминов в организме не функционирует ни одна система. Многие болезни, которыми в разные времена страдала большая часть человечества, были вызваны недостатком витаминов. У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека.

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 пищеварение.

Витамин В2 находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР - в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах. Регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 - в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота - в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе. Регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В12 - в мясе, сыре, продуктах моря. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота - в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке. Необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин - в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С - в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе. Полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D - в печени рыб, икре, яйцах. Укрепляет кости 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 белокочанной капусте. Регулирует свертываемость крови.



В копилку знаний для родителей

Научив вашего ребенка правильно питаться сегодня, вы сохраните ему здоровье завтра.



Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Культура питания

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

Важно не только то, что ваш ребенок будет есть, но и каким образом. Именно у детей школьного возраста закладываются привычки, остающиеся на всю жизнь. Покажите ребенку, как правильно питаться, расскажите ему о здоровой пище. Для этого, в первую очередь, будьте для ребенка достойным примером для подражания. Не заставляйте его есть ненавистный кабачок или пить кефир в одиночестве. Покажите, как вам самим нравятся эти полезные продукты.



НЮАНСЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Перечислим некоторые из них:

- следите за свежестью и качеством продуктов для детей;
- избегайте жирных, острых, соленых или жареных блюд. Жирное, копченое или мясо с кровью – не для детей школьного возраста;
- обязательно в рацион ребенка должны включаться супы (как мясные, овощные, так и молочные);
- молоко, творог, хлеб, масла (растительное и сливочное). Конечно, не забудьте об овощах, фруктах, ягодах, которые так любят дети. А вот чай, кофе, шоколад или какао - только по чуть-чуть, их возбуждающее действие всем известно;
- самые полезные блюда – приготовленные на пару;
- напитки на столе должны появляться только после второго блюда;
- сладкое давайте только после еды, чтобы ваш ребенок не отказался от полезной пищи.

МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА

Нежелательно поощрять детей школьного возраста продуктами питания, будь то мороженое, сок или фрукты. Таким поведением вы можете приучить ребенка не замечать сигналов к приему пищи. Если уж очень хочется похвалить ребенка особенным образом, выберите ему книжку или хорошую игрушку. Лучше всего, если вы подарите ему свое время, позанимайтесь спортом или просто погуляете вместе.

МНЕНИЕ ТРЕНЕРА

В питании детей школьного возраста – грамотное сочетание физической активности и потребления калорий. Если ваш ребенок занимается спортом или имеет какие-то иные физические нагрузки, это не значит, что он должен переедать. Даже у очень активных детей высокое содержание жира и сахара в пище может привести к излишней массе тела. А лишний вес, набранный в детстве, ребенок с большой вероятностью перенесет и во взрослую жизнь.

В копилку знаний для родителей

1. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии.

2. Удовлетворение потребности организма человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ (соотношение белков и углеводов 1: 4).

3. Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).



Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Основные принципы рационального питания

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы



10 СПОСОБОВ

ВОСПИТЫВАТЬ У ДЕТЕЙ ПРАВИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПИЩЕ

1. Не используйте еду в виде наказания. Это может оказать отрицательное влияние на личностное развитие ребенка.

2. Всегда имейте наготове здоровую еду. Дети любят есть то, что под рукой. Поставьте на кухне на виду вазу с фруктами. И сами перекусывайте яблоком. Никакие слова не убедят лучше, чем ваш

3. Не делите еду на «хорошую» и «плохую». Вместо этого, «привяжите» еду к тому, что волнует вашего ребенка, например, к спорту или внешнему виду. Пусть ребенок знает, что постный белок, такой, как индейка, или кальций в молочных продуктах, улучшает спортивные показатели. Антиоксиданты в овощах и фруктах придают блеск коже и волосам.

4. Хвалите за выбор здоровой пищи. Говорите вашим детям, что вы гордитесь их выбором здоровой пищи.

5. Не докучайте детям по поводу нездоровой пищи. Направьте их выбор в другое русло.

6. Никогда не используйте еду в качестве поощрения. Это может вызвать проблемы с весом в более позднем возрасте.

7. Вечером собирайтесь на семейный ужин. Сделайте это традицией. Дети, которые ужинают за семейным столом, лучше питаются и имеют меньший

риск серьезных проблем в подростковом возрасте.

8. Накладывайте еду в кухне. Тогда вы сможете накладывать нормальные порции, а ваши дети научатся понимать, что такое правильный размер порции.

9. Советуйтесь с детьми. Попросите их оценить приготовленную Вами еду.

10. Консультируйтесь с детским врачом. Прежде чем «посадить ребенка на диету», помочь ему набрать вес или внести какие-то радикальные изменения в его питание, проконсультируйтесь с врачом.



В копилку знаний для родителей

Полноценное и правильно организованное питание – необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.



*Уважаемые родители,
помните,
главное - это здоровье ва-
шего ребёнка
и улыбка на его лице.*



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Правила здорового
питания для
школьников**



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр – обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. Учащиеся в первую смену в 7:30-8:30 должны получать завтрак дома, перед уходом в школу. В 10.30-11:30 – горячий молочный завтрак в школе, в 13:30-14:30 – обед в школе, а в 18:00-19:00 – ужин дома.

4. В пищу следует употреблять йодированную соль.

5. В межсезонье (осень – зима, зима – весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуется обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВИТАМИННОГО ОТВАРА ИЗ ШИ- ПОВНИКА

15 грамм сухих плодов шиповника промывают в холодной воде, раздавливают, заливают стаканом кипятка и кипятят в эмалированной посуде в течение 10 минут при закрытой крышке. Затем отвар настаивают 3-4 часа, процеживают, дают пить по 1 стакану в холодном или горячем виде (можно добавить сахар). Содержание витамина С в стакане отвара составляет 100 мг. Хранить отвар можно не более 2 суток.



Составляя ежедневное меню, следует учитывать, что питаться необходимо регулярно – 3-4 раза в день. При этом пища должна быть разнообразной, насыщенной витаминами и минеральными веществами.

Примерное меню на день:

Завтрак – порция мяса либо рыбы с овощами. Яичница либо творог. На десерт - стакан чая либо молока.

Обед - питательный.

Закуска – салат, заправленный растительным маслом либо сметаной.

Первое блюдо – борщ (суп).

Второе – мясо (рыба) плюс гарнир.

На десерт – стакан сока (компот, чай).

Полдник - легкий, но питательный.

Салат, творог, сырники, пудинг или запеканка.

Ужин - легкий.

Это может быть нежирный салат, стакан кефира либо легкий бутерброд.

Перед сном лучше всего выпить стакан теплого молока, йогурта или кефира.

*Достаточное количество пищи
- тебя держит. Излишек же
придется носить твоим ногам.*

Саади

Пословицы о питании

*Не ложись сытым, встанешь
здоровым.*

*От умеренной еды - сила, от
обильной - могила.*

*Чем лучше пищу разжуеть,
тем больше проживешь.*

ПАМЯТКА

ДЛЯ

родителей

Меню на каждый день:

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО





Полезные продукты для завтрака

Свежевыжатые соки. стакан натурального сока богат пектином, каротином, витамином С, помогает желудку подготовиться к перевариванию пищи.

Зерновые. Изделия из круп богаты углеводами, ржаной хлеб содержит минеральные соли, витамины группы В и грубую клетчатку.

Фрукты. Свежие плоды или сухофрукты — курага, чернослив, инжир, изюм - содержат множество витаминов, минералов и пищевых волокон.

Молочные продукты. Йогурт содержит живые лактобактерии, способствующие укреплению иммунитета. Сыр богат легкоусвояемым белком и кальцием, укрепляет кости и зубы.

Мёд благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему: нормализует артериальное давление в течение всего дня.

Чай. Танин и кофеин помогают организму проснуться, а минералы и антиоксиданты повышают защитные силы и помогают продлить молодость. Зеленый чай улучшает цвет лица.

Мармелад, джем. Желатин, содержащийся в этих продуктах, улучшает состояние волос и кожи, пектин снижает количество холестерина.

Яйца. Этот традиционный для завтрака продукт пополняет запасы фосфора, цинка, серы, железа, витамина А, D и группы В.



Полезные продукты для обеда

Гречневая крупа входит в список полезных продуктов благодаря повышенному содержанию железа, магния, кальция и йода. Каша из этой крупы содержит также витамины группы В, Р, Е.

Коричневый рис полезно есть на обед благодаря высокому содержанию клетчатки и сложных углеводов в зерновых оболочках, а также полному отсутствию жиров.

Салаты из свежих овощей питательны: богаты витаминами, а также калием, фосфором и магнием. Растительное масло, входящее в их состав, снижает уровень холестерина и укрепляет стенки сосудов.

Макароны из твердых сортов пшеницы. Являясь важным источником клетчатки, эти мучные изделия очень сытны и при этом не способствуют накоплению жиров. Польза макарон — и в большом количестве фолиевой кислоты, улучшающей усвоение железа.

Картофель богат витаминами С, групп В, D, Е, К, а также многими микроэлементами: калием, железом, фосфором. Подаваемый в запеченном виде, картофель нормализует работу сердечно-сосудистой системы и обмен веществ.

Хлеб из цельного зерна или муки грубого помола. Эти злаковые изделия отличаются большим



количеством ортофенола — полезного антиоксиданта, противостоящего развитию раковых клеток в теле человека.

Полезные продукты для ужина

Рыба, нежирное белое мясо. Нежирные сорта мяса и рыбы служат источником животного белка, многих минералов (калия, фосфора, железа) и витаминов, особенно группы В. В тушеных, вареных или печеных блюдах сохранены важные для организма аминокислоты.

Тушеные или вареные овощи. Тепловая обработка растительной пищи обеспечивает усвоение волокон и клетчатки. Помидоры, зелень, капуста, редис и лук хорошо подходят в качестве гарнира к мясным блюдам. Калорийность свежих и приготовленных без добавления жира овощей одинакова.

Нежирные кисломолочные продукты. Творог, йогурт, кефир легко усваиваются и укрепляют иммунитет.

Чистая кожа, сияющие глаза, нежный румянец, здоровые волосы и ногти говорят не только о красоте, но и о здоровье. Летние фрукты и овощи, насыщенные витаминами, подарят нам внутреннее сияние и повысят иммунитет на месяцы вперед.



Чистая кожа, сияющие глаза, нежный румянец, здоровые волосы и ногти говорят не только о красоте, но и о здоровье. Летние фрукты и овощи, насыщенные витаминами, подарят нам внутреннее сияние и повысят иммунитет на месяцы вперед.

Виды витаминной недостаточности

Авитаминоз

Отсутствие в организме какого-либо витамина.

Последствия: цинга, рахит, куриная слепота, пеллагра, бери-бери.

Гиповитаминоз

Частичная недостаточность витамина. Быстрая утомляемость, пониженная работоспособность, повышенная раздражимость, снижение сопротивляемости к инфекциям.

Гипервитаминоз *возникает при избыточном потреблении витаминов. Проявляется в виде интоксикации (отравления) организма.*



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ВИТАМИНЫ



Родителям на заметку...

Для того, чтобы в процессе приготовления продуктов питания максимально предотвратить потерю полезных витаминов, следует придерживаться следующих правил:

- ◆ *Овощи и фрукты готовить на пару.*
- ◆ *Использовать во время варки как можно меньше воды.*
- ◆ *Еду всегда готовить только непосредственно перед самым её употреблением.*
- ◆ *Выбирая между консервированными и замороженными продуктами, отдавать своё предпочтение замороженным.*
- ◆ *Замороженную пищу готовить без размораживания.*
- ◆ *Салаты готовить из тех овощей и фруктов, что собраны недавно, иначе они теряют витамины С и В.*
- ◆ *Использовать при приготовлении пищи посуду из нержавеющей стали, так как в медной теряется большее количество фолиевой кислоты и витаминов Е, С.*



- ◆ *Покупать всегда только свежие продукты (особенно это касается фруктов и овощей) и в таких количествах, которые можно израсходовать в течение нескольких дней.*
- ◆ *Хранить в непрозрачных ёмкостях муку, макароны, бобовые, рис, так как под воздействием солнца содержащийся в них витамин В2 разрушается.*
- ◆ *Из овощей при слишком долгом мытье вымываются витамины С и В, поэтому лучше мыть их в проточной воде с помощью щетки.*
- ◆ *Не подвергать воздействию солнечных лучей молоко и молочные продукты, так как при этом они теряют витамины D, А, В2.*

Помните древнее выражение – «Ты есть то, что ты ешь»?

Как ни странно это не звучит, но питание играет в жизни любого человека очень важную роль, а в жизни ребёнка – тем более.



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует



Продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.



Мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

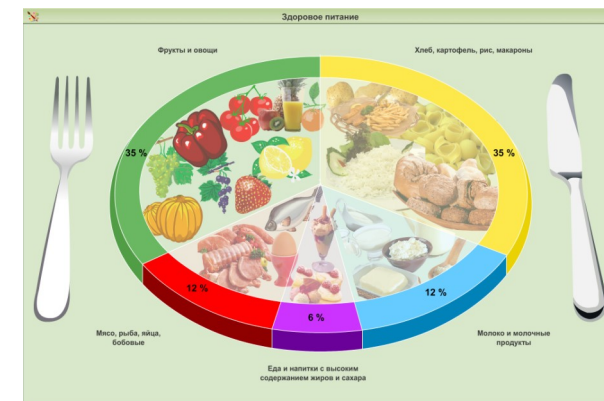


Еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.



Правила здорового питания



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания.
- Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты.
- Обязательно должны присутствовать рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты.
- Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.
- Следует употреблять йодированную соль.
- В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
- Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.
- Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
- Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы

ПИЦЦА ПЛОХО УСВАИВАЕТСЯ

- Когда нет чувства голода.
- При сильной усталости.
- При болезни.
- При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гнев.
- Перед началом тяжелой физической работы.
- При перегреве и сильном ознобе.
- Когда торопитесь.
- Нельзя никакую пищу запивать.
- Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.



РЕКОМЕНДАЦИИ

- В питании всё должно быть в меру.
- Пища должна быть разнообразной.



- Еда должна быть тёплой.
- Тщательно пережёвывать пищу.
- Не есть сухомятку.



- Есть овощи и фрукты;
- Меньше есть сладостей.
- Не есть перед сном.



- Не есть копчёного, жареного и острого.
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.
- Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

Родителям на заметку

К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма.

Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Ребенок, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

Напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии.



Памятка для родителей

Здоровое питание школьника



Пирамида здорового питания



Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи. За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Пища — единственный источник, с которым ребенок получает необходимый пластический материал и энергию. Нормальная деятельность головного мозга и организма зависит в основном от качества употребляемой пищи

Обеспечение рационального питания школьника — одно из ведущих условий их правильного гармоничного развития. Школьный период характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга.

В питании детей школьного возраста большое место должны занимать **продукты, богатые белком**: яйцо, мясо, рыба, орехи, овсяная, гречневая крупа. Ежедневно в школьном меню необходимы молочные и кисломолочные продукты.



Хлеб лучше употреблять ржаной или с отрубями, так как в нем содержится на 30% больше железа, вдвое больше калия и втрое больше магния, чем в белом хлебе.

Овощи — необходимый источник витаминов и микроэлементов. В рационе до 50% должно быть сырых овощей и фруктов

Белки животного происхождения должны составлять не менее 50-60% от общего количества белка в зависимости от нагрузки и условия жизни ребенка. При дефиците белка у детей нередко отмечают нарушения функции коры головного мозга, снижается трудоспособность, легко возникает переутомление, ухудшается успеваемость.

Принципы сбалансированного питания

- если ограничить углеводы, в «топку» пойдут белки и жиры, при их распаде образуются вредные вещества, происходит отравление организма;
- в пище мало белка — страдает иммунитет (бесконечные простуды!), кожа становится сухой и дряблой, волосы — тусклыми, а ногти — ломкими; худеем за счет потери белка мышц;
- совсем без жиров нельзя — они необходимы для работы печени, всасывания многих витаминов, сжигания запасов жира; но жира должно быть в пище не более 25% от суточной калорийности; в жирном мясе, молоке, жареных продуктах и сдобном тесте содержатся вредные жиры, в морепродуктах и растительных маслах — полезные;
- процесс приготовления пищи должен проходить так, чтобы сохранить в продуктах максимум питательных веществ, поэтому лучше готовить пищу на пару, варить или тушить; от жареной пищи лучше отказаться.



Витамины – это органические вещества, необходимые для образования ферментов и других биологически активных веществ. Они способствуют протеканию биохимических процессов в организме, т.е. обмену веществ.



Витамины		
Жирорастворимые	Водорастворимые	
A Жир печени морской рыбы. Каротин в шпинате, морковке, петрушке, моркови. ретинол	C Овощи, плоды, фрукты, ягоды. аскорбиновая кислота	B5 Широко распространена в природе: почти все растения и животные. пантотеновая кислота
D Жир печени рыб, рыбий жир, сливочное масло, молоко. Синтез в коже под действием солнечных лучей. кальциферол	B1 Печень, зерновые и бобовые культуры, пивные дрожжи. тиамин	B6 Пшеница, дрожжи, пшеничные отруби, овощи, злаковые и бобовые культуры, мясо, печень, яичар, молоко. пиридоксин
E Зерновые, орехи, зеленые овощи, растительные масла. токоферол	B2 Яйца, сыр, молоко, мясо, пшеничные дрожжи, зерновые и бобовые культуры. рибофлавин	B9 Печень, почки, листовые зеленые овощи (шпинат, петрушка). Синтезируется микробиотой кишечника. фолиевая кислота
K Зеленые листья салата, капуста, шпинат, крапива. Синтезируется микробиотой кишечника. филлохиноны	B3 Мясо, печень, почки, пивные дрожжи, ржаные отруби и пшеничные зародки. никотиновая кислота	B12 Продукты животного происхождения (особенно печень). цианокобаламин

Кто здоровым хочет быть,
 Не болеть и не хандрить,
 Пусть полюбит витамины –
 Враз исчезнут все ангины!
 Если хочешь быть здоров,
 Позабудь про докторов.
 Спортом лучше занимайся,
 В речке плавай, закаляйся.
 Витамины не забудь,
 В них – к здоровью верный путь!



Роль витаминов в детском питании

Памятка для родителей



Роль витаминов в детском питании

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклеидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в



организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике. И еще витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей. Основными источниками витаминов являются продукты питания.

Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бетакаротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты.

Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения.

Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организме питания – при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками витамина С являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень).



Витамин В1 (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечается повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается

в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.

Витамин В2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость. При выраженном дефиците витамина В2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и полости рта (стоматит).

Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.



Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета.