

«Чем проще пища, тем она приятнее – не приедается, тем здоровее и тем всегда и везде доступнее»

Л.Н. Толстой



**«В еде не будь до всякой пищи падок,
Знай точно время, место и порядок»**

Авиценна

«Дерево держится своими корнями, а человек – пищей»

Азербайджанская пословица



«Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное»

г.Омск ул.Энтузиастов, 11Б

г.Омск ул.Энтузиастов, 11Б

тел.900-254

sch063@mail.ru

бюджетное общеобразовательное учреждение
города Омска

"Средняя общеобразовательная школа № 63"

"Средняя общеобразовательная школа № 63"

«Правильное питание – залог здоровья»



Памятка для родителей



В каких продуктах "живут" витамины?

Без витаминов в организме не функционирует ни одна система. Многие болезни, которыми в разные времена страдала большая часть человечества, были вызваны недостатком витаминов, но в те времена об этом ничего не знали. 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, цветном 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.



*Слово «Витамин» придумал американский учёный, биохимик
Казимир Функ.*

*Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке
рисового зерна нам жизненно необходимо.*

*Соедините слово «vita» - жизнь с «amin» - получилось слово
ВИТАМИН.*

Будьте здоровыми!

Становитесь здоровыми!

Оставайтесь здоровыми!