

## **В каких продуктах «живут» витамины**

**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.

**Хочешь быть здоровым – всё в твоих руках!  
Условные обозначения вредных воздействий  
пищевых добавок:**

**O**— опасный

**З**— запрещённый

**П**— подозрительный

**Р**— ракообразующий

**РК**— расстройства кишечника

**ВК**— вреден для кожи

**Х**— холестерин

**ОО**— очень опасный

**РД**— артериальное давление

**С**— сыпь

**НАПРИМЕР: Человек ест то, что он ест**

Пепси — E150(П), E338(РК)

Чупа -чупс — E330(Р)

Хубба -Бубба, Орбит,

Малабар — E110(О), E330(Р)

ОГКОУ Вичугская школа-интернат №2

## **МИР УМНЫХ ПРОДУКТОВ**



**«ЧЕЛОВЕК ЕСТ ЧТОБЫ  
ЖИТЬ, А НЕ ЖИВЕТ  
ЧТОБЫ ЕСТЬ !»**

**Древне греческий философ:  
Сократ**

### Для мозга

Продукты, которые успешно помогают ребенку освоить школьную программу: соя, нежирный творожок, треска, печень, горох, овсяная крупа, рис и яйца. Эти продукты содержат достаточно много холина – это витаминоподобное вещество, улучшающее способность нервных клеток к передаче сигналов, а значит, помогающее запоминать информацию и думать.

### Для нервной системы

Сливочное масло, сыры, свинина, рыба и молоко — все эти продукты содержат 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 влияющего на оперативную память и способности к воспроизведению заученной информации.

### Для энергичности

Сахар, рис, манная и гречневая крупа, картофель, виноград, арбуз, капуста являются основными поставщиками углеводов, являющихся главными источниками энергии

## УМНЫЕ ПРОДУКТЫ

### Для зрения

В рыбьем жире, красном перце, моркови, щавеле, зеленом луке, красных помидорах, абрикосах, яблоках содержится витамин А, при недостатке которого в школьном возрасте может развиться близорукость. Помните, что витамин А – жирорастворимый витамин. И для его лучшего и быстрого усвоения, необходимо одновременное принятие чего-нибудь жирного.

### Для развития мышц

В сое, сыре, рыбе, горохе, фасоли, хлебе, молоке, твороге содержится большое количество белков, необходимых детским мышцам для роста.



## В каких продуктах «живут» витамины

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

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.