

Памятка родителям

информация по организации здорового питания школьника

Каждый ребенок должен получать с едой полный набор необходимых микроэлементов и витаминов. На столе в обязательном порядке должны быть молоко, творог, масло — в них содержится витамин А, важный для иммунитета, зрения, работы желудочно-кишечного тракта. Провитамин А, из которого в организме синтезируется витамин А, есть в шпинате, моркови, помидорах, салате, зеленом горошке, петрушке, фасоли.

Хлеб детям необходим — в нем есть витамин В1, ответственный за выносливость, крепкую нервную систему, нормальный обмен веществ. Без него школьник будет быстро уставать и не осилит науки. Крупы, дрожжи, горох, свинина, курятина тоже содержат витамин В1. Необходим растущему организму и витамин В2 (участвующий в белковом обмене) — его необходимо искать в твердом сыре или мясе.

Чтобы частые простуды не выбивали школьника из учебной колеи, обеспечьте его запасами витамина С — цитрусовыми, сладким перцем, капустой, клюквой, черной смородиной, крыжовником, малиной, другими фруктами и ягодами.

Выходить к доске, как на праздник, поможет витамин Р укрепляющий нервы. Его источники — рис, картофель, пшено, ячмень. Нужен детворе и витамин К, для обеспечения нормальной свертываемости крови. Это vita-вещество находится в зеленых листовых овощах. И, конечно, ребенку нужно хорошо расти. В этом ему помогут витамин Е (зеленый горошек, растительные масла, орехи, семена подсолнечника) и витамин D — он находится в яйцах (вот почему их надо давать школьнику как минимум 2-3 раза в неделю!), сливочном масле, всех видах сыра,

рыбьем жире, кукурузе, пророщенных зернах пшеницы, оливках.

**Здоровое питание —
основа здоровья!**

