

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин А (ретинол)

– содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах – в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамин А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



Витамин В1

– находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшенио, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего – углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



Витамин В2

– в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.

**РЕБЕНОК
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО
ПОЛУЧАТЬ:**



**Памятка для
родителей**

**О необходимости
здорового питания
школьника**

Сливочное масло:
30-40 г

Растительное масло:
15-20 г

Хлеб (пшеничный и ржаной):
200-300 г

Крупы и макаронные изделия:
40-60 г

Картофель: 200-300 г

Овощи: 300-400 г

Фрукты свежие: 200-300 г

Сок: 150-200 мл

Сахар: 50-70 г

Кондитерские изделия: 20-30 г

Молоко, молочные продукты:
300-400 г

Мясо птицы (филе): 100-130 г

Рыба (филе): 50-70 г



Составила: юристконсульт филиала ФБУЗ «Центр
гигиены и эпидемиологии в Республике Коми в
Усть-Вымском районе» Бессонова Л.А.