

Памятка для родителей «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.

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 садовой 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.

Построить идеальный рацион и выдержать идеальный режим питания очень сложно, но свести отрицательные моменты к минимуму вполне реально и в наших силах, тем более, что речь идет о здоровье наших детей.

Памятка для родителей «Лечебная сила соков»

Научитесь их правильно готовить

Многие диетологи считают, что стакан выпитого натощак свежеприготовленного сока постоянно для поддержания витаминного баланса в организме. Но пить соки нужно с умом: не более чем через 10 минут после приготовления, небольшими глотками, а ещё лучше через соломинку.

Самыми полезными являются соки с мякотью, т.к. в них содержится большая часть исходных продуктов. Помните, что в любом составе овощных соков свекольный сок не должен превышать одной трети. Овощи и фрукты нарежьте непосредственно перед приготовлением. Соки косточковых плодов не смешивайте с другими соками. К пресным добавляйте соки цитрусовых, кислых ягод и яблок.

Сок редиса, лука, хрена принимайте только в малых количествах.

Свекольный сок полезен при гипертонии, запорах. Он благоприятно воздействует на нервную систему.

Картофельный - нормализует работу кишечника, помогает при язве.

Виноградный сок улучшает работу сердца, хорошо влияет на водно-солевой обмен, полезен при заболеваниях почек, печени, лёгких.

Сок тыквы - отличное мочегонное и прекрасное антиаллергическое средство.

Томатный сок - стимулирует секрецию поджелудочной железы.

Яблочный сок улучшает работу кишечника и обмен веществ, лечит мочекаменную болезнь, снижает артериальное давление.

Сок чеснока понижает кровяное давление, стимулирует кровообращение, полезен при атеросклерозе.

Морковный сок регулирует углеводный обмен, улучшает зрение, повышает сопротивляемость организма заболеваниям.