

Информационные материалы

Виртуальная выставка "Здоровое питание супергероев"

Буклет "Здоровое питание"

Буклет "Питание школьника"

Буклет "Есть или не есть?"

В вашем рационе должны быть обязательно эти продукты!



ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ!

A



РЕТИНОЛ

Обеспечивает остроту зрения. Поддерживает иммунную систему

D



КАЛЬЦИФЕРОЛ

Необходим для роста и правильного развития костей и зубов

B1



ТИАМИН

Обеспечивает энергией нервную и мышечную систему

B2



РИБОФЛАВИН

обеспечивает организм энергией и важен для восприятия глазами различных цветов

B5



ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА

Важна при расщеплении жиров и углеводов

B6



ПИРИДОКСИН

Важен для деятельности нервной системы, отвечает за состояние кожи, волос, ногтей

B9



ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

Участвует в процессе кроветворения

B12



ЦИАНОКОБАЛАМИН

Необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон

C



АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА

Стимулирует защитные силы организма

Ca



КАЛЬЦИЙ

Образует твердую основу костей и зубов

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?

Fe



ЖЕЛЕЗО

Входит в состав гемоглобина в крови. Недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей

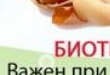
I



ЙОД

Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития

H



БИОТИН

Важен при синтезе углеводов и жиров

K



КАЛИЙ

Участвует в свертывании крови

PP



НИАЦИН

Обеспечивает организм энергией

KA



КАРОТИН

Поддерживает в активном состоянии иммунную систему

E



ТОКОФЕРОЛ

Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды

ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ВИТАМИНЫ НУЖНЫ ДЕТЯМ, БЕЗ НИХ ОНИ ЧАЩЕ БОЛЕЮТ, БЫСТРО УСТАЮТ ХУЖЕ УЧАТСЯ!

ПОЛЬЗА ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ



Наблюдения показали, что дети, получающие горячее питание в условиях школы, меньше устают, у них на более длительный срок сохраняется высокий уровень работоспособности и выше успеваемость.

