

Витамины необходимы всем нам для нормальной жизнедеятельности. Витамины входят в состав ферментов и гормонов, они необходимы для обмена веществ и имеют огромное значение для слаженной работы всех органов. Они не синтезируются в организме, поэтому они должны поступать вместе с едой.

Без витаминов не может быть нормального полноценного питания. Недостаток витаминов в питании в течении длительного времени может привести к развитию многих заболеваний, повышается утомляемость, снижается работоспособность, снижается иммунитет и сопротивляемость организма различным инфекциям.

Также недостаток витаминов может быть причиной авитаминозов или гиповитаминозов. Авитаминоз это почти полное истощение запасов витаминов в организме, а гиповитаминоз - снижение обеспечения витаминами организма.

Старайтесь зелень, фрукты и овощи есть постоянно, а не от случая к случаю. Не реже 3 - 4 раз в неделю ешьте продукты животного происхождения - мясо, печеньку, рыбу, орехи, принимайте пивные дрожжи, они содержат витамин В6, который незаменим для фигуры, он участвует в расщеплении жиров, нормализует обмен веществ.

Фрукты и овощи старайтесь не покупать в больших количествах, при хранении в холодильнике количество витаминов в них уменьшается, а в наше время из-за плохой экологии в овощах и фруктах содержится несколько раз меньше витаминов, чем 100 лет назад.

Город Бузулук  
МОАУ «СОШ №10»



## Рекомендации родителям по питанию детей школьного возраста

Самым главным для каждой женщины с появлением ребенка у нее становится малыш. И ему- самому родному на земле хочется дать самое лучшее. В том числе и питание. Многие мамочки очень «продвинуты» в этом вопросе, и это только к лучшему, так как позаботиться о вашем чаде кроме вас лучше никто не сможет. Питание является одним из важных вопросов. Поэтому знания в современных продуктах питания будет только на пользу вашему малышу.

**НИКИТИНА Г. А.**  
учитель начальных классов

2016 г.

**Пословица недаром молвится**

Каковы еда и питьё, таково и житьё.  
Кто как жуёт, тот так и живёт.  
Что в котёл положишь, то и вынешь.  
Живот крепче, так и на сердце легче.  
Хорошее питание — основа здоровья



**Интернет – ресурсы для ответственных родителей**

**[Самые вредные продукты для детей. Почему мы даем их детям?!](#)**

Правильное питание школьника младших классов

<http://veselajashkola.ru/shkola/pravilnoe-pitanie-shkolnika-mladshix-klassov/>

Рекомендации родителям по питанию детей школьного возраста

[http://ozgsch6.edumsko.ru/conditions/food/articles6/rekomendacii\\_roditelyam\\_po\\_pitaniju\\_detej\\_shkol\\_nogo\\_vozrasta/](http://ozgsch6.edumsko.ru/conditions/food/articles6/rekomendacii_roditelyam_po_pitaniju_detej_shkol_nogo_vozrasta/)

[1 Какие продукты вредны для детей](#)

[2 Фастфуд – иногда можно или категорически нельзя?](#)

[3 Распространённые мифы о фастфуде](#)

[4 Негативные последствия вредной пищи](#)

[5 Ищем компромисс](#)

[6 Видео о том, почему детям нельзя есть чипсы](#)

Ребенок, которому родители с детства привили культуру правильного питания, будет активен, бодр и здоров не только в процессе роста, но во взрослой жизни. Ведь от питания зависит работоспособность, интеллект и настроение человека. В задачу родителей входит привить маленькому ученику культуру правильного питания. Чтобы ребенок понимал, почему важно ежедневно есть одни продукты и воздержаться от употребления других, что могут дать организму фрукты и овощи, а какие негативные последствия могут быть от чипсов, сухариков и конфет в большом количестве. Постоянно контролировать своего взрослеющего ребенка у большинства родителей будет получаться все меньше и меньше, поэтому гораздо выгоднее объяснить ребенку пользу одних продуктов и вред других, чтобы у детей было меньше соблазнов есть именно ту пищу в школе, которую дома есть, не разрешают. Главными моментами в составлении меню для школьника должна быть сочетаемость продуктов и их количество. Недоедание, так же как и переедание, негативно сказывается на общем самочувствии ребенка, появляется вялость, апатия, снижается внимание и восприятие новой информации.



Режим питания, это одна из главных составляющих здоровья, организм привыкает получать пищу своевременно, каждый день в одно и то же время, таким образом, он вырабатывает свой ритм работы, и все системы функционируют отлажено и без сбоев. Для детей младшего школьного возраста специалисты рекомендуют 4-5 разовое питание, примерное меню на день должно выглядеть следующим образом:

**- 7.00 до 7.30 — обязательный завтрак дома;**

**- 9.30 до 10.00 — небольшой перекус в школе;**

**- 12.00 до 12.30 — горячий обед в школе или дома;**

**- 15.00 до 15.30 – полдник;**

**- 18.30 до 19.00 – ужин;**

**- 20.30 – легкий перекус за час до сна;**

Говоря о здоровом питании учащихся, надо заметить, что детям необходимо есть продукты всех пищевых групп – чтобы удовлетворить нужду своего организма в питательных веществах. Вся любовь и внимание по отношению к своему ребенку должны проявляться родителями не только в покупке игрушек и сладостей, но и в приобретении ребенком хороших привычек, которые будут способствовать отличному здоровью многие годы.

Испокон веков люди пытаются раскрыть секрет вечной молодости. Не прекращаются эти попытки и сегодня, ведь все мы хотим жить долго, оставаясь при этом красивыми и здоровыми. К сожалению, еще не создан чудодейственный эликсир, который поможет нам бороться со старостью, поэтому каждый из нас должен позаботиться о своем здоровье самостоятельно. А помогут в этом нелегком деле витамины, представляющие собой незаменимые пищевые вещества, которые не синтезируются человеческим организмом (исключением является никотиновая кислота). Следовательно, получать витамины организм должен извне, а именно из пищи.

Где искать витамины?	
Витамин А:	говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:	яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:	творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:	цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин D:	растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:	молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:	рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:	говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:	морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

