



В

продуктах

каких

«

живут

»

витамины

В

В

Фолиевая кислота

-

-

горошке

леном

В

,

савойской капусте

необходима
для роста и
нормального
кровоото

,

-

шпинате

рения

,

.

зе

В

В

неочищенном рисе

Биотин

ногтей и

регу

соевых бобах

в яичном желтке

влияет на состоя

лирует
уровень сахара в
крови

ние кожи

В
В

помидорах

Витамин С

ВОЛОС

В ШИПОВНИКЕ

облепихе

ной ткани

сладком перце

полезен для им

костей

черной сморо

мунной системы

способствует заживлению ран

дине

соединитель

В
В

Витамин

D

,

-

яйцах

-

,

в орехах и

укрепляет ко

в печени

-

растительны
х маслах

сти и зубы

,

рыб

.

защищает
клетки от
свободных
радикалов

В
В

икре

Витамин E

влияет на функции
половых и эндокринных желез

в шпинате

регулирует
сверты

замедляет старение

салате

ваемость
крови

В
В

кабачках и белокочан

Витамин К

ной капусте

В

В

Хочешь быть здоровым

—

В

В

всё в твоих руках

!

В

В

*Условные
обозначения
вредных
воздействий
пищевых
добавок*

В

О

—

опасный

В

подозрительный

З

В

расстройства
кишечника

—

Р

В

—

запрещённый

ВК

В

ракообразующий

П

В

—

—

РК

вреден для
кожи

В

очень опасный

Х

В

—

РД

СЫПЬ

В

В



В

холестерин

В

артериальное давление

00

В

—

С

*Ч
е
л
о
в
е
к*

—

есть

—

В
В

E

)

150(

В
В

то

П

Чуна

,

),

-

*что
он
ест*

E

чунс

*Пен
си*

338(

—

PK

Орбит

E

E

330(

,

330(

P

Малабар

P

)

—

)

B
B

B

Хубба

E

-

110(

Бубба

O

,

),

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

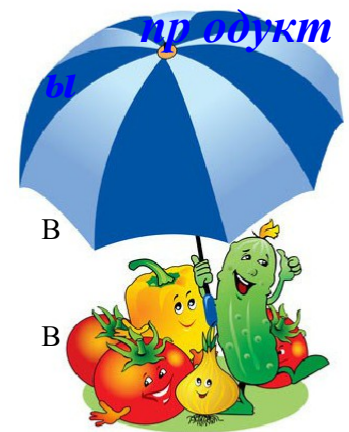
В

В

Умные

В

В _____



В

В

В

В

В

В

В

Дерево держится своими корнями

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

,

а человек пицей

.

В

В

Азербайджанская

В

пословица

В



Умные продукты

В

В

Для мозга

В

В

В

В

Продукты

которые успешно
помогают ре

бенку освоить
школь

ную программу

соя

нежирный творожок

треска

печень

горох

овсяная крупа

рис и яйца

Эти продукты содержат
достаточно много

холина

Для нервной системы

а зна В

В

Сливочное масло

чит

это витаминоподобное веще

сыры

помогающее запоминать

ство

инфор

свинина

улучшающее способность нерв

мацию и думать

ры

В

ных клеток к передаче сигналов

В

В

цинка

ба и молоко

Для памяти

В

В

напрямую вли

все эти продукты со

Мясо птицы

держат

яющего на оперативную
память и спо

холестерин

нежирная говядина

способности к
воспроизведению заучен

который не смотря на свою
репутацию необходим для нервной
системы

твердые сорта сыра

ной информации

креветки и крабы содержат

много

В

В

картофель

являющихся главными ис

В

,

Для энергичности

виноград

точниками энергии

В

,

В

арбуз

Сахар

,

,

капуста являются основными поставщиками

рис

углеводов

,

манная и гречневая крупа

,

,

В

В

щавеле

В

,

Для зрения

зеленом луке

В

,

В

красных помидорах

рыбьем жире

,

,

абрикосах

красном перце

,

,

яблоках содержится

моркови

витамин А

,

при недостатке которого в школьном воз
мый витамин В В

Для развития мышц

расте может развиваться близорукость
И для его лучшего и быстро В В

Помните го усвоения сое

что витамин А чего необходимо одновременное принятие сыре

жирораствори нибудь жирного рыбе

горохе

фасоли

хлебе

молоке

твороге содержится большое коли

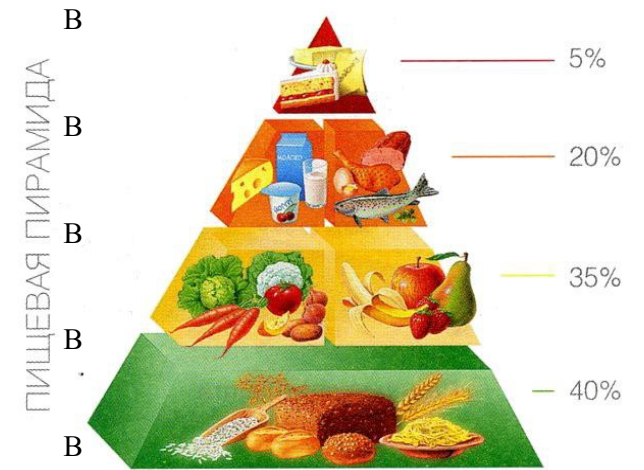
чество

белков

необходимых детским мыш

цам для роста

В



В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

В

*Рацион питания
школьника должен быть
адекватен энер*

-

гозатратам ребёнка

В

В

каких продуктах

«

живут

»

витамины



В

В

В

В

Витамин А

содержится в рыбе

морепродуктах

абрикосах

Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек

улучшает зрение

улучшает сопротивляемость организма в целом

В
В

печени

Витамин В

находится в молоке

1

память

находится в рисе

улучшает пищеваре

яйцах

овоцах

В
В

Он укрепляет волосы

птице

Витамин В

2

НОГТИ

Он укрепляет нервную систему

положительно влияет на состоя

,

регулирует кровооб

-

рыбе

ние нервов

-

,

ращение и уровень холестерина

В
В

орехах

,

В
В

Витамин РР

овоцах

В

-

,

6

мясе

в хлебе из грубого

,

-

сушеных грибах

помола

в цельном зерне

		-	в фасо
	готворно влияет на функции нервной системы		-
яичном		,	ли
		печени	,
желтке		,	цветной капусте
		кроветворение	,
пивных дрожжах		.	яичных желтках
	В		
	В		
			,
фасоли	Пантотеновая кислота		
			мясе
		-	
			,
Бла			

регулирует функции нервной си

способствует кроветворе

-

В мясе

-

стемы и двигательную функцию ки

,

нию

-

,

щечника

сыре

стимулирует рост

.

,

,

В
В

состояние благоприятно влияет на
центральной и пе

Витамин В

про

-

12

-

риферической нервной системы

дуктах моря

.

-

,

