



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

,

-

В  
В

ние кожи

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

.

В  
В

защищает  
клетки от  
свободных  
радикалов

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

**З**

—

запрещённый

В

**П**

—

В

подозрительный

**Р**

—

ракообразующий

В

**РК**

расстройства  
кишечника

В

**ВК**

—

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

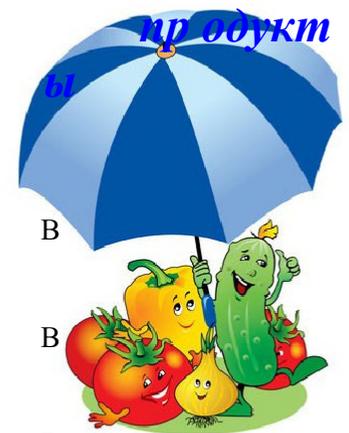
В

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

рис

капуста являются основными поставщиками

*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

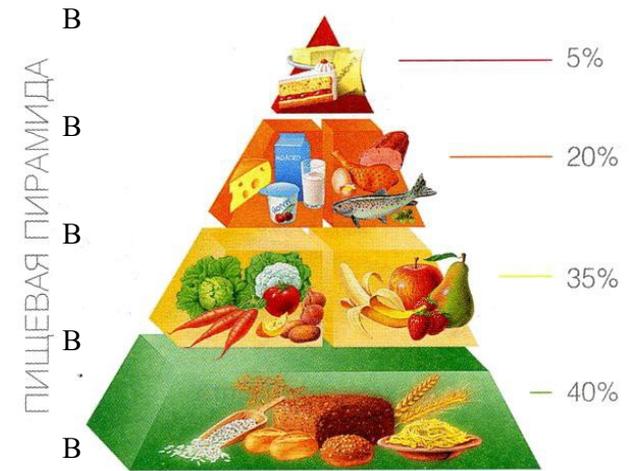
чество

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 фасоле
	сильно влияет на функции нервной системы		-
яичном		,	ли
		печени	,
желтке		,	цветной капусте
		кроветворение	,
пивных дрожжах		.	яичных желтках
	В В		,
фасоли	<b>Пантотеновая кислота</b>		,
		-	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

.

-

,

