

**ВИТАМИН А**

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате,  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!

**ВИТАМИН В**

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я,  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть завтраком овсянку,  
Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

**ВИТАМИН С**

Земляничку ты сорвешь –  
В ягоде меня найдешь,  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоле и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

**ВИТАМИН D**

Я – полезный витамин,  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Плот силен как Гераклес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.



**ВСЕ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ!**

### Что такое здоровая пища?

Здоровая пища — это равномерное и полноценное поступление в организм человека питательных веществ, обогащенных витаминными и минеральными комплексами. Т.е. в здоровую пищу должны входить все незаменимые аминокислоты, белки, углеводы и жиры. Нельзя исключать из своего рациона тот или иной продукт без замены его аналогичным источником питательных веществ.



**Витамины**, содержащиеся в продуктах питания, способствуют правильному обмену веществ, помогают усваивать пищу и укрепляют здоровье в целом.

**витамин А.** Улучшает иммунитет, укрепляет зрение и скорость реакции.

**витамин В1.** Способствует улучшению работы мозга, улучшает функции нервной системы.

**витамин В2.** Способствует улучшению зрения, положительно влияет на здоровье ногтей и кожи.

**витамин С.** Также способствует укреплению иммунитета, улучшает состояние печени и способствует быстрому заживлению ран. Охраняет нас от таких заболеваний, как грипп, корь, ангина, дифтерия, коклюш, воспаление легких.

**витамин D.** Незаменим для формирования костной ткани, состояния ногтей и зубов.

## В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

Витамин	Где живёт	Чему полезен
Витамин «А»	в рыбе, печени, абрикосах	коже, зрению
Витамин «В 1»	в рисе, овощах, птице	нервной системе, памяти, пищеварению
Витамин «В 2»	в молоке, яйцах, брокколи	волосам, ногтям, нервной системе
Витамин «РР»	в хлебе, рыбе, овощах, мясе	Кровообращению и сосудам
Витамин «В 6»	в яичном желтке, фасоли	нервной системе, печени, кроветворению
Витамин «С»	в шиповнике, облепихе	иммунной системе, заживлению ран
Витамин «Д»	в печени, рыбе, икре, яйцах	костям, зубам
Витамин «Е»	в орехах, растительных маслах	половым и эндокринным железам
Витамин «К»	в шпинате, кабачках, капусте	свёртываемости крови
Пантеиновая кислота	в фасоли, цв. капусте, мясе	двигательной функции кишечника
Фолиевая кислота	в шпинате, зелёном горошке	росту и кроветворению
Биотин	в помидорах, соевых бобах	коже, волосам и ногтям

## Основные принципы здорового питания:



.. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.

.. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.

.. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты

.. Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.

.. Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.

.. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли

.. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.

.. Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - бг в день. Употребляйте йодированную соль.

.. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.

