

## Памятка родителям

**Витамин А**- содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение

**Витамин С**—в шиповнике, сладком перце, в черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы соединительной ткани костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D**-в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

**Витамин Е**-в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функцию половых и эндокринных желез, замедляет старение.

**Витамин К**—в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

**Витамин В1**—находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В2**—находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

**Витамин РР**—В хлебе грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

  
Группа №3

Сургут  
2012год.

МБОУ СОШ №25

**Рациональное  
питание для  
сохранения  
здоровья школьника**



**Группа №3**

## Рациональное питание

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты—источники кальция и белка. Школьник 7—11 лет должны получать в сутки 7-80 г белка, или, 2,5-3 г на 1 кг веса, а учащиеся 12-17 лет—90-100 г, или 2-2,5г на 1 кг веса.

Дети и подростки—юные спортсмены, имеющие повышенные физические нагрузки (в том числе и участники туристских походов), нуждаются в увеличении суточной нормы потребления белка до 116—120г в возрасте 10-13 лет. И до 132—140 г в возрасте 14—17 лет.



## Примерное меню школьника

**Завтрак** - каша, творог, чай с молоком, и хлеб с маслом и сыром.

**Обед** — суп, рыба, мясо с любым гарниром, компот, салат из свежих овощей.

**Полдник** – кефир, простокваша, молоко, мучные изделия (булочка, печенье, бублики и т.д.) фрукты, ягоды.

**Ужин** – каши, запеканки, творожные и яичные блюда, крупяные или овощные котлеты, молоко.

**Сонник** – теплое молоко и печенье.



## Меню одного дня

### Завтрак:

Салат из свежих овощей

Омлет с морковью

Кофе с молоком

Хлеб пшеничный, сыр, масло

### Обед:

Суп овощной

Котлеты мясные с тушеным картофелем

Сок, курага, хлеб ржаной

### Полдник:

Настой шиповника

Ватрушка с творогом

Фрукты, орехи

### Ужин:

Винегрет

Гречневая каша

Молоко с медом, хлеб

## Подгруппа №3

Воробьева А.В., Токарева Д.А.,  
Храмченко А.В., Бахман Н.К.,  
Скударнова А.В., Васильева Н.Н.,  
Захарова А.В..