

**Можно выделить шесть групп продуктов, просто жизненно необходимых для полноценного роста и развития подростка.**

**1. Сложные углеводы.** Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках.

**2. Продукты, содержащие белок.** Это мясо животных, птицы и рыба. Белок- это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов. И, кстати, в мясе, особенно в красном, содержится железо, при недостатке которого у тинэйджера может проявиться анемия.

**3. Растительная клетчатка.** Это не что иное, как овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов благодаря содержащимся в этих продуктах природных антиоксидантов.

**4. Растительные жиры.** Это растительные масла и различные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь подростку избежать довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.

**5. Молоко и кисломолочные продукты.** Это незаменимые поставщики кальция,

Учеба в школе, дополнительные занятия, спорт и многое другое. Это то, из чего состоит жизнь школьника. Где найти на все силы? Ответ прост!



Дерево держится своими корнями, а человек пищей.  
*(Азербайджанская пословица)*

Калужская область, г.  
Малоярославец, ул. Аузина, д.1,  
Малоярославец  
тел.+7 (484) 312-23-03

Муниципальное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная  
школа №1», г. Малоярославец  
Малоярославецкого района



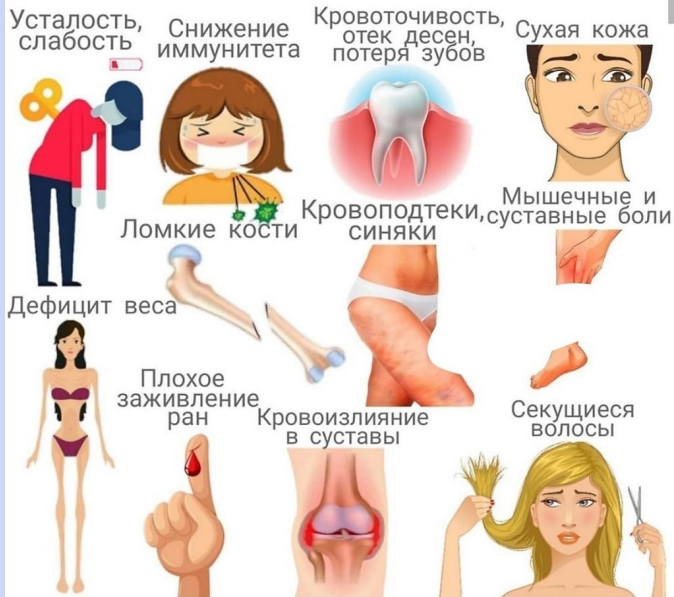
**Памятка - буклет  
"Правильное питание"**

Подготовил: 10 «А» класс

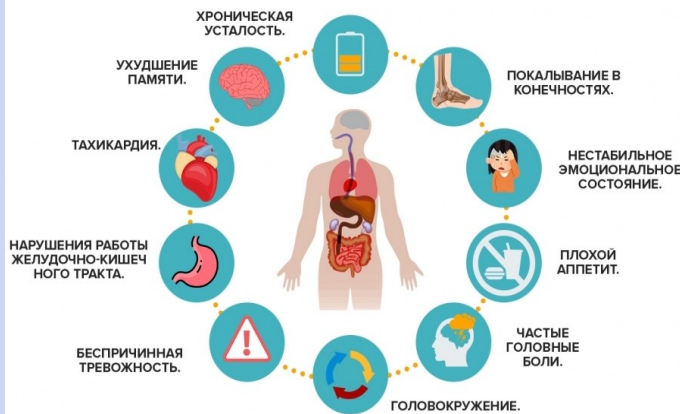
Под руководством:

Синевой Ольги Александровны.

## ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА С



### СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА В12



## ЛУЧШИЙ СПОСОБ ОТ АВИТАМИНОЗА



## Памятка для родителей «В каких продуктах «живут» витамины»

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

**Витамин В<sub>1</sub>** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В<sub>2</sub>** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

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

**Витамин В<sub>6</sub>** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Пантотеновая кислота** — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

**Витамин В<sub>12</sub>** — в мясе, сыре, продуктах

моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Фолиевая кислота** — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

**Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, 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 раститель-

