

**Знай. Соблюдай.
Выполняй.**



*Мылом и водой
мойте руки
перед едой!*



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ

ЗАПОМНИ!



Чтобы быть здоровым, умным и красивым,
Нужно кушать много разных витаминов.

Этих витаминов много есть повсюду –
Очень много в фруктах и других продуктах.

Любят ребятишки яблоки и груши,
Но и свёклу тоже надо чаще кушать.
Да, полезны, дети, творог и сметана.



А для мозгов и силы - рыба и бананы.

Чтобы быть здоровым, умным и красивым,
Навсегда запомни:

КУШАЙ ВИТАМИНЫ!



ЗНАЮТ ПАПЫ, ЗНАЮТ МАМЫ,
ЗНАЮТ ДЕТИ БЕЗ РЕКАМЫ
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ТАК ЛЕГКО -
ПЕЙТЕ НАШЕ

МОЛОКО!

Реклама производится в соответствии с требованиями
Федерального закона от 18.08.2007 № 173-ФЗ
«О рекламе»

МОЛОКО
КОРОВЬЕ –
СИЛА И
ЗДОРОВЬЕ!



ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

WWW.ES

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин А (ретинол)

– содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах – в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



Витамин В1

– находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего – углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



Витамин В2

– в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.



ПОЛЬЗА ВИТАМИНА С ДЛЯ РЕБЕНКА

улучшает
иммунитет



помогает
бороться
с вирусами



помогает
лечить
простуду



заживляет
раны



помогает
восстановиться
после
операций



положительно
влияет
на кровь