

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Маленьким детям, которые учатся в начальных классах, очень важно правильно питаться. От питания во многом будет зависеть их работоспособность, память, усвоение школьных предметов.

Хорошее развитие ребёнка предполагает поступление в организм необходимых витаминов и минеральных веществ, участвующих в строительстве клеток и тканей.

Сегодня мы поговорим о витаминах, которые подразделяются на две большие группы: растворимые в воде и в жирах.

Витамины, которые растворяются в воде, – витамины группы В:

***В1 (тиамин)** – защищает нервную систему, повышает активность и снимает плохое настроение. Его много содержится в цельном рисе, пшенице, овсяных хлопьях, в бобовых.*

***В2 (рибофлавин)** – способствует росту и улучшению зрения, энергетического обмена жиров, белков и углеводов. Содержится в молоке и молочных продуктах, яйцах, рыбе и хлебе грубого помола.*

***В3 (ниацин)** – выводит из организма токсические вещества, улучшает нервную и мышечную проводимость, способствует концентрации внимания и нормализует сон. Содержится в зерне и бобовых, в арахисе, рыбе, печени и дрожжах.*

***В5 (пантотеновая кислота)** – укрепляет нервную систему, повышает стрессоустойчивость. Содержится в орехах, бобовых, в цельном зерне, яйцах и дрожжах.*

***В6 (пиридоксин)** – укрепляет нервную и иммунную системы, способствует образованию гемоглобина. Содержится в молоке и молочных продуктах, яйцах, в рыбе, моркови, шпинате, грецких орехах и семенах подсолнуха.*

***В12 (кобаламин)** – необходим для нормального обмена веществ, роста и деления клеток, образования эритроцитов, для усвоения железа и улучшения настроения. Содержится в молоке и молочных продуктах, яйцах, морепродуктах и в печени.*