



**ВКУСНО
И
ПОЛЕЗНО**

**Тебе
нужны
проблемы?**



МАОУ Любохонская средняя
общеобразовательная школа
им. А.А. Головачева



**Полезная
Полезная**

**еда
еда**



Любохна
2014 год

Советы повара

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 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 из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В₆ — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

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

Витамин В₁₂ — 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 растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

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

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- ⚡ НИКОГДА
 - ✓ Не ешь, если тебе действительно не хочется
 - ✓ Не отвлекайся от еды разговорами, чтением, игрой
 - ✓ Не жуй на ходу
 - ✓ Не развивай жадность, не ешь лишнего, даже если это очень вкусно
- ⚡ ВСЕГДА
 - ✓ В тарелку клади ровно столько, сколько можешь съесть
 - ✓ Съедай все, что положишь в тарелку
 - ✓ Ешь медленно, тщательно пережевывая пищу
- ⚡ НЕ НАДО
 - ✓ Водить руками по столу
 - ✓ Раздвигать тарелки, играть с посудой
 - ✓ Пробовать третье блюдо (сладкое), пока не съеданы первое и второе блюда
 - ✓ Выходя из-за стола брать с собой еду
- ⚡ НАДО
 - ✓ Перед едой тщательно мыть руки
 - ✓ Жевать пищу с закрытым ртом
 - ✓ Есть только за столом
 - ✓ Правильно пользоваться ложкой
 - ✓ Окончив еду поблагодарить повара
- ⚡ ПОМНИТЕ
 - ✓ Нельзя есть из общей тарелки
 - ✓ Фрукты и ягоды надо мыть перед едой
- ⚡ И ЕЩЕ ТРИ ПРАВИЛА
 - ✓ Сразу после бега пить не разрешается
 - ✓ Нельзя пить прямо из крана
 - ✓ Общий стакан нужно хорошенько вымыть