

Содержание витаминов в продуктах

| Название витамина | Для чего нужен | Лучшие источники |
|---|---|--|
| А (здоровье кожи) | <ul style="list-style-type: none"> • Помогает расти новым клеткам • Делает кожу мягкой и эластичной • Полезен для зрения | морковь, петрушка, сухие абрикосы (урюк), финики, масло сливочное, мороженное, брынза. |
| В1 (здоровье кишечника) | <ul style="list-style-type: none"> • Способствует нормальной функции нервов • Поддерживает рост и работу мышц | Соя, семечки, горох, фасоль, крупа овсяная, гречневая, пшено, печень, хлеб с отрубями. |
| В6 (здоровье волос и ногтей) | <ul style="list-style-type: none"> • Участвует в обмене аминокислот и жира • Помогает работе мышц, суставов и связок • Улучшает функции печени | овсяные хлопья, грецкие орехи, гречневая, перловая и ячневая крупа, изюм, тыква, картофель, фундук, творог |
| Д (здоровье костей) "витамин солнца" | <ul style="list-style-type: none"> • Рост и укрепление костей • Поддерживает иммунитет • Защищает от стресса | яичный желток, белые грибы, сливочное масло, сметана, сливки, сыр "Чеддер". |
| Е (витамин «размножения») | <ul style="list-style-type: none"> • Поддерживает кожу в здоровом состоянии • Способствует усвоению белков и жиров. Антиоксидант | Растительные масла (подсолн., оливков., гыквен., кукурузное), орехи, зерновые и бобовые продукты, кукуруза, овощи. |
| С (здоровье всего организма) | <ul style="list-style-type: none"> • Защищает от инфекций • Препятствует старению и стрессу | Облепиха, черная смородина, болгарский перец, петрушка, укроп, шиповник, брокколи, киви, хрен, капуста. |

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа.

Наш выбор – ЗДОРОВЬЕ и СПОРТ!



**ГБУДО
Республики Коми
«Специализированная
детско-юношеская
спортивная школа
олимпийского резерва»**

**БЕРЕГИ СВОЁ
ЗДОРОВЬЕ!**



ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

СЫКТЫВКАР

**Здоровье зависит от образа жизни,
который каждый выбирает себе сам!**

НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ:

Личная гигиена

- мыть руки перед едой, вода и мыло уничтожают микробы;
- правильно ухаживать за зубами, чистить зубы два раза в день, зубную щетку менять раз в 3-4 месяца;



- ухаживать за ногтями и волосами, ногти подстригать один раз в неделю, волосы ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем;

- не реже одного раза в неделю мыться горячей водой;
- содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь, ежедневно делать влажную уборку.



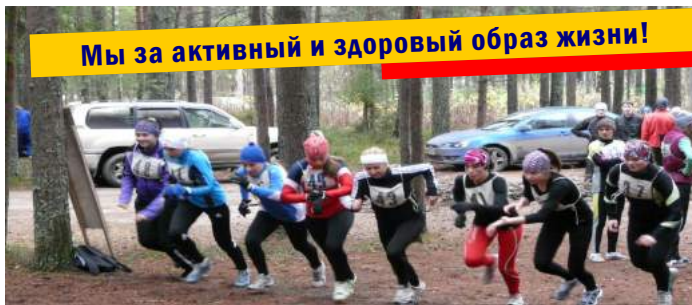
Наш выбор — ЗДОРОВЬЕ и СПОРТ!



Двигательная активность

Движение — залог здоровья!

Мы за активный и здоровый образ жизни!



Правильные, систематические занятия физкультурой и спортом с учётом возраста, дозированные по времени и сложности, способствуют гармоничному развитию и росту детей и подростков. Регулярные тренировки могут заметно задержать старение и повысить работоспособность.

Малоподвижный образ жизни представляет угрозу для всего организма, так как недостаток мышечной работы замедляет работу практически всех органов. Повышение двигательной активности увеличивает мышечные сокращения, что способствует выработке в организме большего количества лейкоцитов — защитных телец в крови, которые борются с заболеваниями, повышая иммунитет.



Здоровое питание

Для полноценного развития необходим сбалансированный рацион питания:

белки

основной строительный материал:

- мясо;
- молоко;
- сыр;
- рыба;
- яйца.

жиры

для образования энергии и тепла:

- масло;
- мясо;
- жирный творог;
- жирная рыба;
- орехи.

углеводы

это топливо для производства энергии:

- мед;
- изюм;
- печенье;
- хлеб;
- картофель;
- фасоль;
- фрукты

Соотношение белков (84 г.), жиров (65 г.) и углеводов (453 г.) в сбалансированном рационе

15 %

30 %

55 %

Большое значение для нормальной жизнедеятельности, особенно при занятиях спортом, имеет содержание в рационе:

ВИТАМИНОВ

Водорастворимые
В1, В2, В6,
В12, В9,
Н, С, РР, Р

МИКРОЭЛЕМЕНТОВ

Железо, фтор,
иод, медь, кальций,
фосфор, магний, натрий,
калий, цинк,
хром, кремний

Жирорастворимые:
А, Д, Е, К

От уровня витаминно-минеральной обеспеченности питания зависит уровень умственной и физической работоспособности, выносливости и устойчивости организма к влиянию неблагоприятных факторов внешней среды, включая инфекции и действия токсинов.