

Формирование культуры питания – это всегда сотрудничество родителей и учителей.

В основе культурного питания лежат пять принципов:

Регулярность – соблюдение режима питания обусловленное законами деятельности организма.

Разнообразие – пища насыщенная белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами.

Адекватность – контроль за потребляемой пищей.

Безопасность – личная гигиена, умение различать свежие и не свежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

Удовольствие – умение различать вкусы, запахи, внешний вид продуктов, оценивать их сочетание.





Памятка родителям



Не стоит давать детям в школу :А
Сладкую газированную воду, шоколадные
батончики, колбасу, чипсы, соус; любые
скоропортящиеся продукты.

Школьник должен знать:
Бутерброд не может заменить
полноценный горячий обед;
Замена горячей пищи буфетной
продукцией ведёт к резкому снижению
поступления в организм важных
питательных веществ (белков,
витаминов и микроэлементов).

РОДИТЕЛЯМ В ПОМОЩЬ: ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА

- 1 СТАРАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ МЕНЮ РЕБЕНКА МАКСИМАЛЬНО РАЗНООБРАЗНЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ
 - 2 ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЙТЕ В МЕНЮ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, КРУПЫ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ХЛЕБ, РЫБУ И МЯСО
 - 3 ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА РЕБЕНКА ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ТРАНС-ЖИРЫ, САХАР, СОЛЬ, УСИЛИТЕЛИ ВКУСА, ИСКУССТВЕННЫЕ КРАСИТЕЛИ И КОНСЕРВАНТЫ (ПИРОЖНЫЕ, МАЙОНЕЗ, ШОКОЛАД, ЛИМОНАДЫ, КОЛБАСА, ЧИПСЫ, СУХАРИКИ)
 - 4 СЛЕДИТЕ ЗА КАЛОРИЙНОСТЬЮ ПИТАНИЯ, ОНА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ТРАТАМ РЕБЕНКА
 - 5 РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ И КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ
 - 6 ГОТОВЬТЕ ПИЩУ В ЩАДЯЩЕМ РЕЖИМЕ - ВАРКА, ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ, ТУШЕНИЕ, ЗАПЕКАНИЕ - ТАК СОХРАНЯЮТСЯ ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА, ПИЩЕВАЯ И БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ
 - 7 ПОМНИТЕ, ЧТОБЫ ПИЩА ХОРОШО УСВАИВАЛАСЬ, ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ, БЕЗОПАСНОЙ, ПРАВИЛЬНО И ВКУСНО ПРИГОТОВЛЕННОЙ - ТАКУЮ ПИЩУ РЕБЕНОК СЪЕСТ С УДОВОЛЬСТВИЕМ
 - 8 ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК СОБЛЮДАЛ РЕЖИМ ПИТАНИЯ: ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ ПИЩИ - НЕ МЕНЕЕ 3,5-4 ЧАСОВ; МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ И ПРОМЕЖУТОЧНЫМИ - НЕ МЕНЕЕ 1,5 ЧАСОВ
 - 9 ВЫРАБАТЫВАЙТЕ У РЕБЕНКА ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ: ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ, ЕСТЬ НЕСПЕШНО, НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ, НЕ КУШАТЬ НА ХОДУ, МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ
- ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ПОЛНОЦЕННЫМ, РАЗНООБРАЗНЫМ, БЕЗОПАСНЫМ, СПОСОБСТВОВАТЬ РОСТУ И ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ**



КУРС НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ОДНО ИЗ БАЗОВЫХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ИХ ГАРМОНИЧНОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ

egon.rospotrebnad.gov.ru

СУЩЕСТВУЕТ ДВА ЗАКОНА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

ЗАКОН ПЕРВЫЙ: СООТВЕТСТВИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ (КАЛОРИЙНОСТИ) РАЦИОНА ЭНЕРГОТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА

ЗАКОН ВТОРОЙ: СООТВЕТСТВИЕ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА РАЦИОНА ЧЕЛОВЕКА ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТЯМ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- 1 ПОТРЕБЛЯЙТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ПИЩУ, В ОСНОВЕ КОТОРОЙ ЛЕЖАТ ПРОДУКТЫ, КАК ЖИВОТНОГО, ТАК И РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ
- 2 ПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, РИС, КАРТОФЕЛЬ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, БОБОВЫЕ
- 3 НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО В СВЕЖЕМ ВИДЕ (НЕ МЕНЕЕ 400 Г В ДЕНЬ)
- 4 КОНТРОЛИРУЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ (НЕ БОЛЕЕ 30% СУТОЧНОЙ ЭНЕРГИИ) И ЗАМЕНЯЙТЕ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ НЕНАСЫЩЕННЫМИ РАСТИТЕЛЬНЫМИ МАСЛАМИ ИЛИ МЯГКИМИ СПРЕДАМИ
- 5 ЗАМЕНЯЙТЕ ЖИРНЫЕ МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ ФАСОЛЬЮ, БОБАМИ, ЧЕЧЕВИЦЕЙ, РЫБОЙ, ПТИЦЕЙ ИЛИ НЕЖИРНЫМ МЯСОМ
- 6 ЕЖЕДНЕВНО ПОТРЕБЛЯЙТЕ МОЛОКО, СЫР, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ТВОРОГ, КЕФИР, ПРОСТОКВАШУ, АЦИДОФИЛИН, ЙОГУРТ) С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА, САХАРА И СОЛИ
- 7 ВЫБИРАЙТЕ ТАКИЕ ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ МАЛО САХАРА, ОГРАНИЧИВАЯ ЧАСТОТУ УПОТРЕБЛЕНИЯ РАФИНИРОВАННОГО САХАРА, СЛАДКИХ НАПИТКОВ И СЛАДОСТЕЙ
- 8 ВЫБИРАЙТЕ ПИЩУ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ. СУММАРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ БОЛЕЕ ОДНОЙ ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ (5-6 Г) В ДЕНЬ, ВКЛЮЧАЯ СОЛЬ, НАХОДЯЩУЮСЯ В ХЛЕБЕ И ОБРАБОТАННЫХ ИЛИ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПРОДУКТАХ
- 9 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВОДНЫЙ РЕЖИМ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОТРЕБЛЕНИЕ 1,5-2 Л ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ
- 10 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. ГОТОВЬТЕ ПИЩУ БЕЗОПАСНЫМ И ГИГИЕНИЧНЫМ СПОСОБОМ. УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО ДОБАВЛЯЕМЫХ ЖИРОВ ПОМОГАЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ НА ПАРУ, ВЫПЕЧКА, ВАРКА ИЛИ ОБРАБОТКА В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ



КУРС НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ. ОДНАКО, БЫТЬ ЗДОРОВЫМ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

egon.rospotrebnad.gov.ru



I ГРУППА - ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ

ИХ НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ В НАИБОЛЬШЕМ КОЛИЧЕСТВЕ. ЗЕРНОВЫЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ НЕОБХОДИМЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ЭНЕРГИИ И УГЛЕВОДОВ, ВХОДЯТ В СОСТАВ ГОРМОНОВ, ФЕРМЕНТОВ, СОДЕРЖАТ БЕЛОК, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА. СПОСОБСТВУЮТ НОРМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ПОВЫШАЮТ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ОРГАНИЗМА, УМЕНЬШАЮТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ, РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАНИЙ. КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ ПРОДУКТЫ ЭТОЙ ГРУППЫ



II ГРУППА - ОВОЩИ

РАЦИОН, БОГАТЫЙ ОВОЩАМИ, ИМЕЕТ НИЗКУЮ КАЛОРИЙНОСТЬ, СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, СОСТОЯНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ, ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, ВЫВЕДЕНИЮ ИЗ ОРГАНИЗМА ЖИРОВ, ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, КАНЦЕРОГЕНОВ, АЛЛЕРГЕНОВ, СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ, РИСКА РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА, ОСТЕОПОРОЗА, НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОБРАЗОВАНИЯ КАМНЕЙ В ПЕЧЕНИ И ПОЧКАХ. ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ ИСТОЧНИКОМ МНОГИХ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВИТАМИНОВ



III ГРУППА- ФРУКТЫ

В НИХ СОДЕРЖАТСЯ ПИЩЕВЫЕ И БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА (КАЛИЙ, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, ВИТАМИН С, ФОЛАТ И ДР.), НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СНИЖАЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ НЕКОТОРЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ, НЕКОТОРЫХ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (РАКА ПОЛОСТИ РТА, ЖЕЛУДКА, ТОЛСТОЙ КИШКИ И ДР.), МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ И ОСТЕОПОРОЗА, СПОСОБСТВУЕТ УМЕНЬШЕНИЮ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА. КАК ПРАВИЛО, ФРУКТЫ ИМЕЮТ МАЛО ЖИРА, НАТРИЯ И КАЛОРИЙ, НЕ СОДЕРЖАТ ХОЛЕСТЕРИН



IV ГРУППА - МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

РАЦИОНА С ВКЛЮЧЕНИЕМ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ КОСТЕЙ И ЗУБОВ, УЛУЧШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ КОЖИ, НОГТЕЙ, ВОЛОС, ПОДДЕРЖАНИЮ НОРМАЛЬНОГО УРОВНЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, КИШЕЧНОЙ МОТОРИКИ И СОСТАВА МИКРОФЛОРЫ, УМЕНЬШЕНИЮ РИСКА ОСТЕОПОРОЗА. В МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖАТСЯ КАЛЬЦИЙ, ФОСФОР, КАЛИЙ, ВИТАМИНЫ А, D, ГРУППЫ В И БЕЛОК. ОДИН СТАКАН МОЛОКА ИЛИ ЖИДКИХ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ УДОВЛЕТВОРЯЕТ ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛЬЦИИ НА 25%, А ВИТАМИНЕ B2 - НА 20%



V ГРУППА - БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

МЯСО, КУРИЦА, РЫБА, ЯЙЦА, СУХИЕ БОБЫ, ФАСОЛЬ, ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ. ПРОДУКТЫ ЭТОЙ ГРУППЫ БОГАТЫ ПОЛНОЦЕННЫМ БЕЛКОМ, СОДЕРЖАТ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, ВИТАМИН Е, ЖЕЛЕЗО, ЦИНК И МАГНИЙ. МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПТИЦА, РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ ЗАЩИТНЫХ СИЛ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ОРГАНИЗМА, СНИЖЕНИЮ РИСКА РАЗВИТИЯ АНЕМИИ И ЙОДОДЕФИЦИТНЫХ СОСТОЯНИЙ. ПОТРЕБЛЕНИЕ ЭТИХ ПРОДУКТОВ СЛЕДУЕТ, ОДНАКО, ОГРАНИЧИТЬ ИЗ-ЗА БОЛЬШОЙ КАЛОРИЙНОСТИ, ВЫСОКОГО СОДЕРЖАНИЯ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ И ХОЛЕСТЕРИНА (ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК, СУБПРОДУКТЫ)



VI ГРУППА - ЭТО ЖИРЫ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ И СЛИВОЧНЫЕ МАСЛА, МАРГАРИН, КУЛИНАРНЫЕ ЖИРЫ

ЭТИ ПРОДУКТЫ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ОГРАНИЧЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ И НЕЧАСТО. К ЭТОЙ ЖЕ ГРУППЕ ОТНЕСЕНЫ АЛКОГОЛЬ И САХАР, В ТОМ ЧИСЛЕ СОДЕРЖАЩИЙСЯ В СЛАДОСТЯХ, СЛАДКИХ НАПИТКАХ. ЭТИ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ МНОГО КАЛОРИЙ, НО В НИХ ПРАКТИЧЕСКИ НЕТ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ



**ПРОДУКТЫ
ДЛЯ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ**

**ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО, ВЫ
СОХРАНЯЕТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ НА
ДОЛГИЕ ГОДЫ!**

egon.rospotrebnadzor.ru

1

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТИ ЕДЫ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА. А МАКРО- И МИКРОНУТРИЕНТНЫЙ СОСТАВ РЕАЛЬНЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА

2

ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ЕДУ, НЕ ПОВТОРЯЙТЕ БЛЮДА В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО-ДВУХ ДНЕЙ

3

ВМЕСТО ЖАРЕННЫХ БЛЮД, ВЫБИРАЙТЕ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ, ВАРЕННЫЕ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

4

МЕНЬШЕ ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ, СОЛИ И ДОБАВЛЕННОГО САХАРА

5

БОЛЬШЕ ЕШЬТЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ДРУГИХ ПРОДУКТОВ СОДЕРЖАЩИХ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА: НЕ МЕНЬШЕ 400 ГРАММ В ДЕНЬ

6

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН МОЛОЧНЫЕ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. НАПРИМЕР ПЕЙТЕ ОДИН СТАКАН МОЛОКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

7

СОБЛЮДАЙТЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. СТАРАЙТЕСЬ ЗАВТРАК, ОБЕДАТЬ И УЖИНАТЬ В ОДНО ВРЕМЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

8

СЛЕДИТЕ ЗА СРОКАМИ ГОДНОСТИ И УСЛОВИЯМИ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ. НЕ ЕШЬТЕ ПРОСРОЧЕННУЮ ЕДУ



**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ ДЛЯ
ШКОЛЬНИКОВ**

В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ!



egon.rospotrebnadzor.ru

Витамины и микроэлементы	Действие	Рекомендуется ежедневно употреблять	Источник
C	Иммунитет, молодость организма, эластичность и упругость кожи	70-100 мг	 Перец  Апельсиновый сок  Облепиха
E	Молодость, питание кожи и волос, здоровье репродуктивной системы	15 мг	 Молоко  Подсолнечное масло  Яйца
B ₆	Молодость, здоровье нервной системы, ногтей и волос	1,8 мг	 Кефир  Морковь  Авокадо
B ₉	Здоровье пищеварительной системы, иммунитет	0,2 мг	 Бобовые  Листовые овощи  Молоко
Mg	Антистресс, здоровье репродуктивной системы	350 мг	 Томатный сок  Арбуз  Тыквенные семечки
A	Иммунитет, эластичность и обновление кожи	1 мг	 Тыква  Морковь  Яйца
Cu	Синтез гормонов, укрепление стенок сосудов	1-2 мг	 Томатный сок  Какао  Шиповник
Fe	Образование гемоглобина в крови, здоровье волос, ногтей и кожи	20 мг	 Томатный сок  Крупы  Мясо

 Витамин	 Зачем?	 Как проявляется нехватка?	 Где содержится и сколько есть в неделю?
Витамин А	Принимает участие в процессах размножения и роста клеток, а также преобразования света в нервные импульсы.	Из-за его недостатка страдает зрение – в темное время суток снижается острота, а днем в глазах иногда возникают расплывчатость и сухость.	 Морковь (3 шт.)  Тыква (350 г)  Финики (10 шт.)
Витамины группы В (особенно В1, В2, В6, В9, В12)	Участвуют в большинстве процессов на клеточном уровне: регулируют рост клеток, позволяют извлекать энергию из пищи, участвуют в усвоении аминокислот, гормонов, антител и прочих важных веществ.	Недостаток этих витаминов проявляется в ухудшении состояния кожи (псориаз и появляются высыпания), бессоннице, раздражительности, слабости и ухудшении памяти.	 Грецкие орехи и арахис (стакан)  Бананы (2 шт.)  Лук (2 шт.)
Витамин С	Аскорбиновая кислота принимает участие в выработке в организме коллагена. Это вещество является частью здоровых суставов, сухожилий, хрящей и костей. Также способствует работе иммунитета и адаптивных функций организма.	Авитаминоз С проявляется болью в суставах, частыми простудами и головокружениями, вялостью кожи.	 Киви (5 шт.)  Апельсины или грейпфруты (6 шт.)  Лимоны (1 шт.)  Яблоки (7 шт.)
Витамин Е	Отвечает за регенерацию тканей и клеток.	При нехватке токоферола появляются ломкость ногтей, сухость кожи, заусенцы, ранки долго заживают (больше недели) и воспаляются.	 Авокадо (1 шт.)  Льняное семя (горсть)  Семя подсолнуха (две горсти)  Нерафинированное подсолнечное и оливковое масла (100 мл)
Витамин РР	Никотинамид участвует в окислительно-восстановительных процессах организма, в частности нормализует секрецию желудочного сока.	Появляется изжога, диарея, а также частые вздутия и метеоризм.	 Миндаль (100 г)  Свекла (1 шт.)  Курага (15 шт.)
Витамин D	Основная функция – поддержание нормального состояния костей, предупреждение рахита и остеопороза. Также он стимулирует всасывание из кишечника кальция, фосфатов и магния.	Отмечается потеря аппетита, снижение веса, ощущение жжения во рту и горле, бессонница, а также боль в мышцах и слабость.	 Яичный желток (4 шт.)  Петрушка (пучок)  Сливочное масло (50 г)
Витамин Н	Играет важную роль в процессах обмена. Необходим для активации витамина С, а также, взаимодействуя с гормоном инсулином, стабилизирует содержание сахара в крови.	Заметная бледность слизистых оболочек и кожи, а также появляется дерматит, жонет язык, выпадают волосы, в крови повышается уровень сахара.	 Бобы (стакан)  Рис (100 г)  Жирная рыба (500 г)
Витамин К	Влияет на свертываемость крови, участвует в регуляции окислительно-восстановительных процессов в организме.	На коже появляются синячки после несильного надавливания, долго сочится кровь с порезов и царапин.	 Листья салата (пучок)  Шиповник (стакан)  Соя (1/2 стакана)



