**Здоровый образ жизни**

 **Питание школьника**

 ***Рекомендации для родителей***

 ***В нашем рационе присутствуют некоторые продукты, которые мы употребляем ежедневно. Лучше, если это будут самые обычные, но очень богатые полезные овощи и фрукты, а не высококалорийные углеводы и жиры. Назовём наиболее полезные, которые должны быть в ежедневном рационе школьника.***

 **Капуста** – кудрявая, брюссельская, цветная и брокколи – содержит ферменты, помогающие «чистить» печень и кишечник от вредных веществ.

 **Яблоки** –они богаты пектинами и клетчаткой, которые очищают кишечник от «отходов производства». Их лучше есть с кожурой, только не забывайте удалять воск, которым иногда покрывают фрукты для сохранности.

  **Листвой салат** – содержит витамины, микроэлементы и органические кислоты, которые улучшают пищеварение, ускоряют обмен веществ и предотвращают отложение солей.

 **Свёкла** – благотворно влияет на работу печени, почек и мочевого пузыря. В ней много пектинов, витаминов и минералов. Свёкла помогает организму усваивать витамин В и сама содержит много витаминов. Варёная свёкла и свекольный отвар – хорошее слабительное и мочегонное средство.

 **Морковь** – не только богата провитамином А и пектинами, но и улучшает углеводный обмен. А свежий морковный сок благотворно влияет на деятельность почек и печени.

 **Чернослив**  - богат балластными веществами, очень полезными для пищеварения и очищения организма.

 **Зерновые хлебцы**  - практически не содержат углеводов и сахара, зато очень богаты клетчаткой. Особенно полезны хлебцы из цельных злаков, ржаные и мультизерновые, в которых много витаминов группы В.

 ***Родители, включайте хотя бы по три из них в ежедневный рацион ваших детей – это укрепит их организм.***

 **Витамины – важны**

 ***Для оптимальной работы мозга особенно важны витамины группы В. Обладая способностью выступать в качестве антиоксидантов, такие витамины могут создать защитную среду для головного мозга в момент чрезмерных нагрузок.***

 **Тиамин( В1).**  Укрепляет память. Встречается в таких продуктах, как рыба, горох, яйца, орехи, мясо, овсянка и гречневая крупа.

 **Рибофлавин (В2).** Основная задача подобного элемента – ускорение умственных процессов. Им богаты капуста, горох, миндаль, репа, фасоль, помидоры.

 **Никотиновая кислота(В3).** Улучшает память. Содержится в орехах, молоке, курином мясе, желтке, зелёных овощах, гречке, рыбе.

 **Пантотенат кальция(В5).** Стимулятор долговременной памяти. Его можно почерпнуть из гороха, печени, яиц, икры, лесных орехов, гречки, молочных продуктов, капусты.

  **Пиридоксин(В6).** Повышает интеллектуальные способности. Есть в картофеле, яйцах, капусте, орехах, бананах.

 **Фолиевая кислота (В9).** Оказывает благотворное влияние на запоминание и скорость мышления. Им богаты молочные продукты, орехи, сыр, абрикосы, тыква, бобовые культуры, красное мясо.

 **Цианокобаламин (В9).**Отвечает за суточную активность организма, переход ото сна к божрствованию. Найти **В12** можно в сыре, селёдке, говядине.

 **Аскорбиновая кислота (витамин С).** Защищает от психических и физических перегрузок. Источник витамина **С** : шпинат, цитрусовые, смородина, перец, капуста, яблоки, абрикосы, томаты.