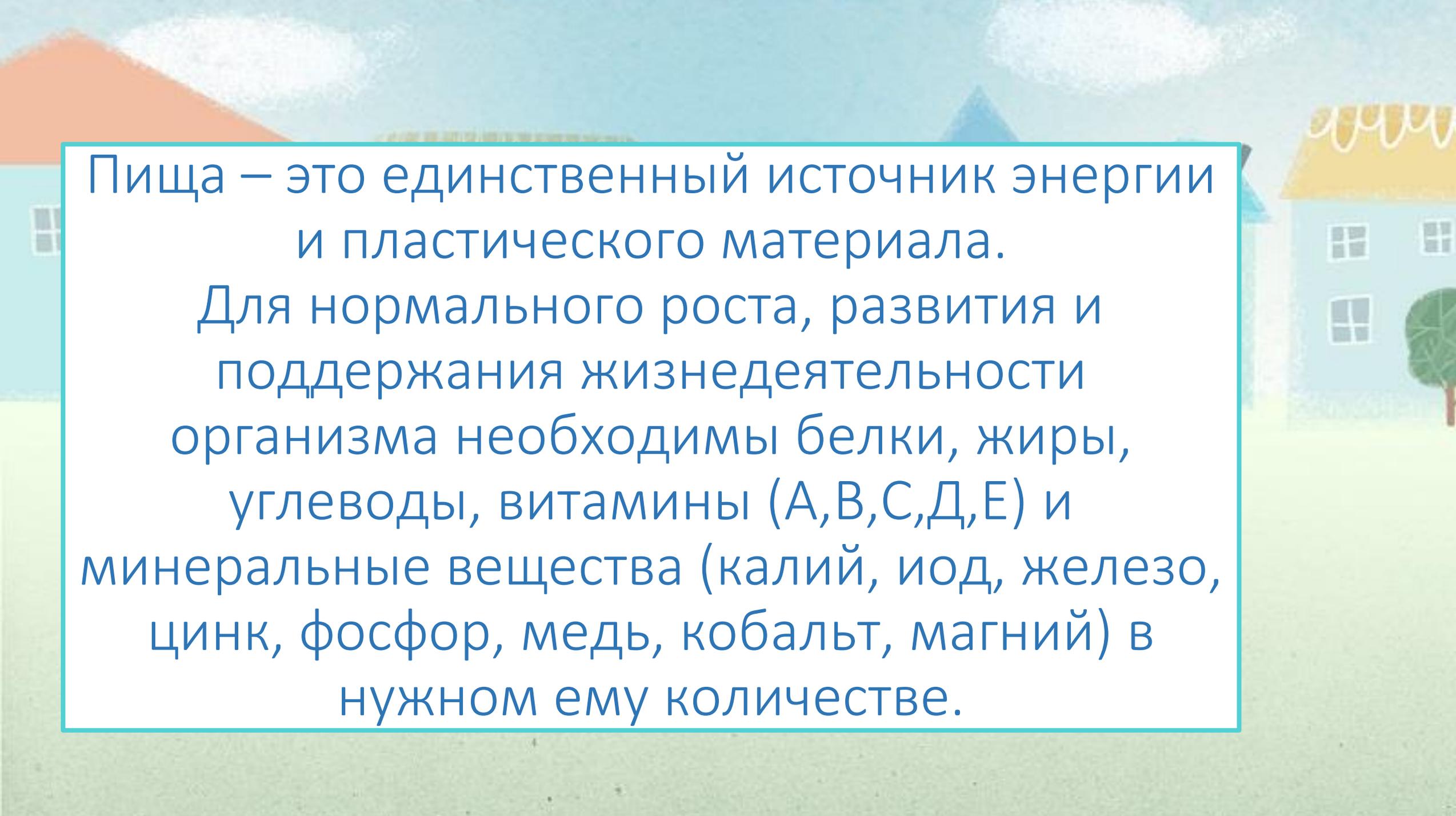




«Пусть пицца ваша будет вашим лекарством»
Гиппократ.



Пища – это единственный источник энергии и пластического материала.

Для нормального роста, развития и поддержания жизнедеятельности организма необходимы белки, жиры, углеводы, витамины (А,В,С,Д,Е) и минеральные вещества (калий, иод, железо, цинк, фосфор, медь, кобальт, магний) в нужном ему количестве.

Примерно половина нашего тела состоит из белка - коллагена, который придает прочность всему организму. Он укрепляет суставы и связки, делая их более гибкими и эластичными. Коллаген делает кожу упругой.

Восполнять его дефицит необходимо с пищей. Можно включить в свой рацион источник коллагена: бульон, холодец, желатин и рыбу. Именно пептиды рыбного коллагена практически полностью идентичны человеческому и поэтому усваются организмом гораздо лучше.





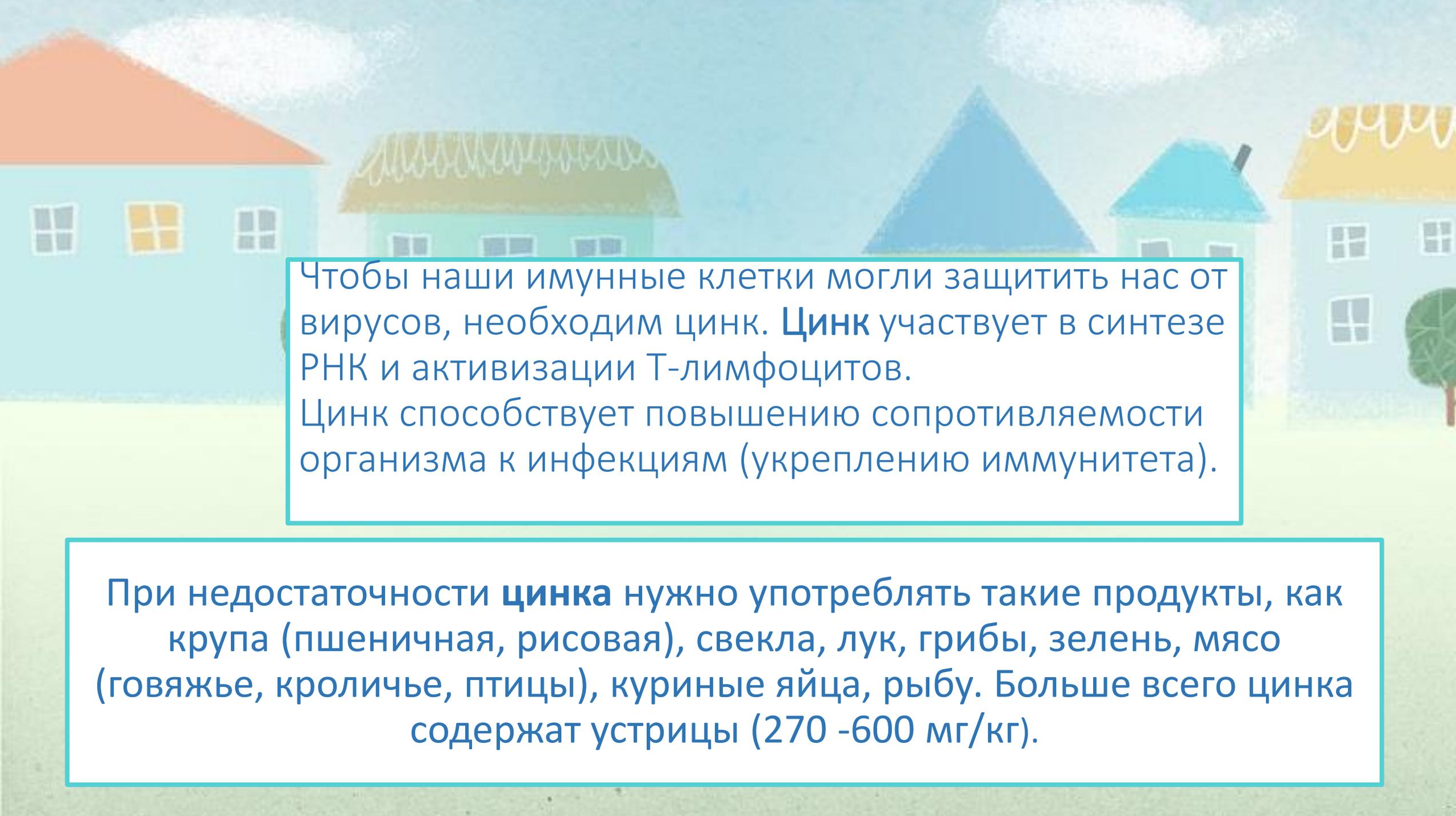
Магний – «сердечный» минерал – важнейший для нервной системы и мышц. Сердце является самой главной мышцей всего организма.

Магний принимает активное участие в проведении сердечного импульса, нормализации сердечного ритма и артериального давления. **Магнием богаты рисовые отруби, водоросли, орехи, тыквенные семечки, злаки, мясо, рыба, свежее молоко.**





Калий участвует в проведении электрических импульсов в нервных и мышечных клетках. Потому он важен для нормальной работы нервной и сердечно-сосудистой системы. Кроме того, калий выполняет функцию катализатора в углеводном и белковом обмене, поддерживает кислотно-щелочной баланс в организме, регулирует давление крови и помогает нормальной работе почек.



Чтобы наши иммунные клетки могли защитить нас от вирусов, необходим цинк. **Цинк** участвует в синтезе РНК и активизации Т-лимфоцитов.

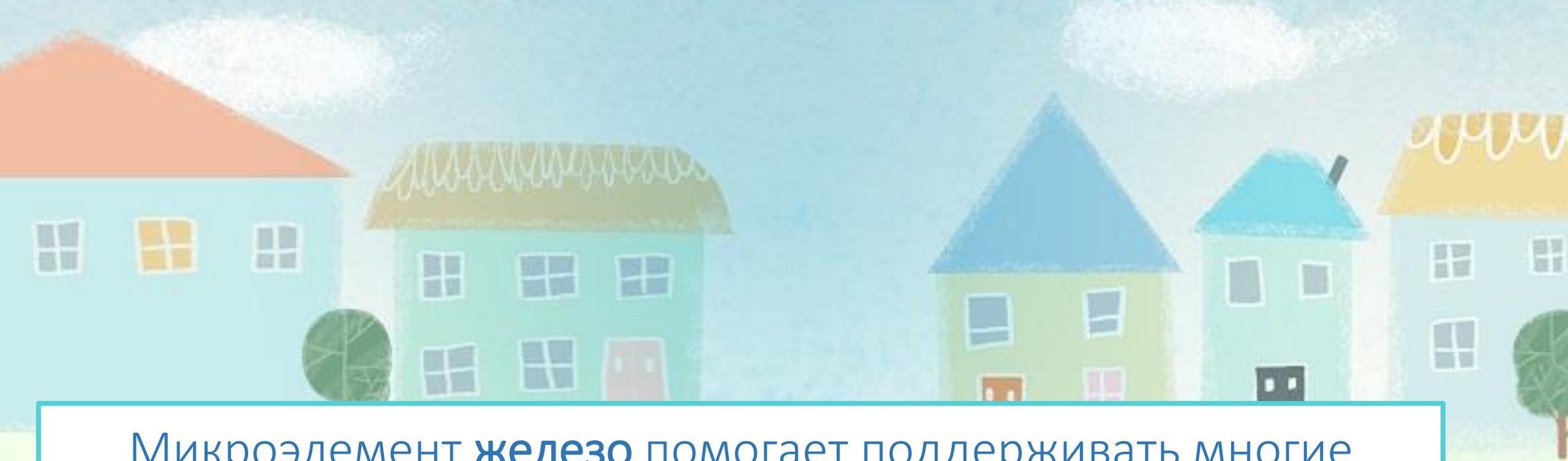
Цинк способствует повышению сопротивляемости организма к инфекциям (укреплению иммунитета).

При недостаточности **цинка** нужно употреблять такие продукты, как крупа (пшеничная, рисовая), свекла, лук, грибы, зелень, мясо (говяжье, кроличье, птицы), куриные яйца, рыбу. Больше всего цинка содержат устрицы (270 -600 мг/кг).



Витамин А или ретинол, способствует поддержанию нормального зрения, иммунитета, а также росту и развитию. Витамин А помогает легким, сердцу и другим органам нормально функционировать.

Витамином А богаты следующие продукты: печень, рыбий жир, молоко, яйцо, морковь, тыква, брокколи, шпинат, помидоры, дыня, абрикос, фисташки.



Микроэлемент **железо** помогает поддерживать многие важные функции организма, влияя на уровень жизненной энергии, концентрацию внимания, желудочно-кишечные процессы, иммунную систему и регуляцию температуры тела.

11 растительных продуктов с высоким содержанием железа: зеленый горошек, шпинат, овсянка, сушеный инжир, изюм, тофу, миндаль, чечевица, нут, семена подсолнуха, греча.

«Мы есть то, что едим» Гиппократ.

Такие продукты, как хлеб, масло, молоко, мясо, сахар, овощи, фрукты, следует включать в рацион школьника ежедневно. В то же время ряд продуктов (творог, рыбу, яйца, сметану) желательно давать через день.

Школьнику не следует употреблять больше 1 яйца в день.

Особую ценность для рациона учащихся представляет молоко и молочные продукты – кефир, простокваша, творог, сливки, сметана, различные виды сыров включая плавленые. Как и детям дошкольного возраста, учащимся необходимы свежие овощи, фрукты и ягоды как источник витаминов, минеральных солей, микроэлементов, ферментов, органических кислот. Кроме того, содержащиеся в них пектиновые вещества и клетчатка благоприятно влияют на функцию кишечника.