Правила этики: знаете ли вы, что едят ваши дети?

НАШИ ДЕТИ ЗАВТРАКАЮТ ХЛОПЬЯМИ, ПЕРЕКУСЫВАЮТ ЧИПСАМИ И СЛАДКИМИ БАТОНЧИКАМИ, ЗАПИВАЯ ИХ КОЛОЙ, ОБЕДАЮТ И УЖИНАЮТ БЛЮДАМИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТОВ. КАК ИЗМЕНИТЬ ЭТУ СИТУАЦИЮ?

Вы же не хотите, чтобы ваш ребенок был напичкан «химией»? Конечно, нет. Тогда стоит более внимательно относиться к тому, что ест ваш ребенок, а для этого надо тщательно изучать информацию на упаковке.

Современная пищевая промышленность использует около тысячи пищевых добавок. Во всех цивилизованных странах, в том числе и России, строго оговорены добавки, допустимые при производстве питания для детей до трех лет, и установлены стандарты его качества.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ ВИТАМИНЫ»?

Без витаминов в организме не функционирует ни одна система. Многие болезни, которыми в разные времена страдала большая часть человечества, были вызваны недостатком витаминов, но в те времена об этом ничего не знали. У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека.

ВИТАМИН А содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

ВИТАМИН В1 находится в рисе, овощах, птице, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

ВИТАМИН В2 находится в молоке, яйцах, броколли. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на нервную систему.

ВИТАМИН РР в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушенных грибах, регулирует кровообращение и уровень холистерина.

ВИТАМИН В6 в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кровотворение.

ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе. Регулирует функцию нервной системы и двигательную функцию кишечника.

ВИТАМИН В12 в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и нервной системы.

ФОЛЕВАЯ КИСЛОТА в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и кроветворения.

БИОТИН в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние волос, кожи ногтей.

ВИТАМИН С в шиповнике, сладком перце, способствует заживлению ран.

ВИТАМИН Д в печени рыб, икре, укрепляет кости и зубы.

ВИТАМИН Е в орехах, растительных маслах, влияет на функции половых и эндокринных желез.

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

ДАВАЙТЕ ДЕТЯМ ВИТАМИНЫ!!!