Модуль 1. Валеология

Тема 6. Витамины и полезные продукты

Разработчик: ПДО Шеина О.В.

Витамины и минералы (справочная информация)

Таблица 1. Витамины – значение для организма, содержание в продуктах.

Витамины	Значение для организма	Продукты растительного происхождения	Продукты животного происхождения
Витамин А	помогают защищать мозг от перенапряжения, отрицательного воздействия, восстанавливают силы школьника.	морковь, боярышник, шиповник, цитрусовые фрукты	сыр, сливочное масло, печень, яйца и рыбий жир
Витамин Е	помогают защищать мозг от перенапряжения, отрицательного воздействия, восстанавливают силы школьника.	растительные масла, брюссельская капуста, брокколи, шиповник, облепиха, черешня, миндаль, арахис, семена подсолнечника, бобовые и злаковые культуры	печень, яйца
Витамин В1	Вит. В1 и В2 концентрируют память и улучшают внимание.	хлеб, крупы, горох, отруби, арахис, грецкие орехи	Печень, сердце, яичный желток, молоко
Витамин В2	Вит. В1 и В2 концентрируют память и улучшают внимание.	брокколи, пшеничные отруби, соевые бобы, шпинат	печень, сыр, яйца
Витамин В6	Вит. В6 улучшает умственные способности, способствует развитию мыслительных функций мозга.	дыня, зеленый перец, капуста, морковь	печень, яйца, рыба, молочная продукция
Витамин В12	Вит. В12 обеспечит качественное запоминание материала школьником, поможет бороться с усталостью, снизит	водоросли, дрожжи	сердце, почки, печень, сыр, мясо птицы, крабы,

	утомляемость, успокоит нервную систему, сконцентрирует внимание.		сардины, лососевые рыбы
Витамин С	Вит. С укрепляет иммунитет ребенка, повышает качество работы мозга, улучшает функцию запоминания школьника.	свежие овощи, ягоды и фрукты (максимальное количество - красный перец, черная смородина, шиповник, зелень, облепиха)	нет

Таблица 2. Минералы – значение для организма, содержание в продуктах.

Макро- и микроэлементы	Значение для организма	Продукты растительного происхождения	Продукты животного происхождения
Магний	Магний снимает излишнее возбуждение, улучшат процессы передачи нервных импульсов.	бобовые, орехи, листовая зелень, крупы, какао, морские водоросли, чай	рыба, морепродукты
Натрий	Дефицит натрия ведёт к угнетению центральной нервной системы. При бессолевой диете могут возникать головокружение, исхудание, обморок и судороги.	поваренная соль, морская капуста	рыба, морепродукты
Йод	Если йода в организме не достает, ухудшается не только память, но и вообще снижается уровень интеллекта. Недостаток может отрицательно сказаться на функциях щитовидной железы, что может проявиться сильной сонливостью, утомляемостью и общей усталостью.	морская соль, пищевая йодированная соль, овощи зеленого цвета, морские водоросли, морская капуста, лук, чеснок, морковь, капуста разных сортов, картофель, томаты, фасоль	океаническая и морская рыба, морепродукты, яйца, печень трески
Железо	При дефиците железа развивается малокровие, наблюдается снижение памяти и концентрации внимания, затруднённое глотание, снижение умственного и физического развития	белые грибы, зелень, соевые бобы, гречка, зеленый горошек, орехи, шиповник, яблоки, капуста, шоколад	мясо индейки, свинина, печень, яйца, моллюски, морская рыба
Селен	Селен стабилизирует работу нервной системы. Благодаря ему хорошо усвоятся витамин Е и йод.	оливковое масло, брокколи, орехи, крупы, грибы, бобовые, кукуруза, чеснок, маслины, морская соль	почки и печень животных, соленое свиное сало, рыба, морепродукты, молоко
Цинк	При дефиците цинка наблюдается задержка роста, перевозбуждение нервной системы и быстрое утомление.	яблоки, лимоны, инжир, мед, финики, зеленые овощи, малина, отруби, крупы, бобовые, растительные масла, какао, шоколад, картофель, морковь, свекла	говяжья печень, мясо и субпродукты, морская рыба и морепродукты, молоко, творог, яйца

Медь	Дефицит меди приводит к истощению нервной системы, анемии, часто наблюдаются простудные заболевания и аллергии.	Орехи, бобовые культуры, картофель, ржаной хлеб, какао, кофе, шоколад, вишня, сухофрукты, цитрусовые, баклажаны, редис, свекла	Мясо и субпродукты, печень, яйца, морепродукты, рыба, молоко
Марганец	Дефицит марганца проявляется сильной утомляемостью, головокружением, снижением иммунитета.	крупы, бобовые, малина, черная смородина, зеленые и листовые овощи, орехи, какао, шоколад, свекла, томаты,	мясо, яйца, молоко, морская рыба
Кобальт	Дефицит кобальта ведёт к снижению памяти, сосудистым нарушениям, медленному выздоравливанию после болезней.	хлеб, бобовые, кукуруза, крупы, какао, шоколад, орехи, шиповник, свекла, клубника	печень и почки животных, масло сливочное и топленое, яйца, рыба, кисломолочные продукты