**Витамина для здоровья школьников.**

В период физиологического вытяжения (оно происходит в 6-7 и 12-13 лет) у детей стремительно растут не только кости. Большая нагрузка падает на сердечно-сосудистую, нервную системы, страдает иммунитет. О дефиците витамина D родители осведомлены. Но половине наших школьников не хватает также витамина С, и витаминов группы В.

**Для отличной учебы и настроения**

Для поддержки организма медики советуют ежедневно давать витаминно-минеральные комплексы и тщательно продумывать меню. Витамины группы В содержатся в соевых, кисломолочных продуктах, сыре, печени, почках, сердце, яичном желтке. А также в грушах, персиках, помидорах, фасоли, листьях салата, бананах, зерновом хлебе, хлебцах. Не все мамы и папы знают: эти витамины в организме разрушаются под действием кофеина (чай, кофе, энерготоники), мочегонных средств, антибиотиков.

**Поддержать иммунитет**

Витамин С – важная составляющая антиоксидантной системы организма. Именно она защищает наши клетки от разрушения свободными радикалами, которые образуются в процессе обмена веществ. Без достаточного количества аскорбиновой кислоты система дает сбой. В результате защитные силы ослабевают, и ребенок начинает часто болеть.

Медики советуют младшим школьникам принимать минимум 50 мг этого витамина в день, а старшеклассникам – 70 мг. В большом количестве аскорбиновая кислота содержится в цитрусовых (особенно в лайме), зелени, плодах шиповника, черной и красной смородине, киви, брокколи, сладком перце, клюкве, бруснике, квашеной капусте.

**Зеленая мозаика на тарелке**

Кроме витаминов В и С, нашим детям не хватает и других полезных веществ. Поддержать организм зимой можно при помощи употребления в пищу различных трав.

**Базилик.** Содержит витамин Р, провитамин А, рутин, эфирные масла. Обладает противомикробным действием, снимает головную боль, переутомление, устраняет бессонницу, активизирует работу головного мозга, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, укрепляет иммунную систему.

**Петрушка.** Источник калия, марганца, витаминов С, В1,В2, К, каротина. Она восстанавливает силы, укрепляет кровеносные сосуды, оказывает легкое мочегонное действие, выводит излишки соли из организма.

**Сельдерей.** Кладезь эфирных масел, которые способны снять усталость, зарядить энергией и поднять настроение. Сельдерей – поставщик натрия, одного из важнейших минералов для поддержания работы сердечно-сосудистой системы.

**Кресс-салат.** Важный поставщик хрома, который принимает активное участие в сжигании жиров, нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта.

**Кинза.** В ней много витамина С, каротина и эфирных масел. Однако из-за специфического аромата не все дети соглашаются ее есть.

**Укроп.** Содержит каротин, витамины С, Е, РР, Р, группы В, а также железо, кальций и фосфор. Свежий укроп улучшает пищеварение, нормализует моторную функцию кишечника.

**Щавель.** Богат витаминами (особенно Р, К, аскорбиновой кислотой) и минеральными солями (магнием, железом, кальцием). Включая щавель регулярно в меню ребенка, можно предупредить развитие анемии, нервные срывы.

**Если не хватает витаминов группы B…**

1 Школьник ходит как в воду опущенный.  
2 Все время ссорится в школе и дома.  
3 В уголках рта возникли покрытые желтой корочкой трещины – «заеды».  
4 Глаза чешутся и слезятся.  
5 Выпадают волосы.  
6 У него часто обветриваются губы.  
7 Часто получает плохие отметки.

**Если мало витамина С…**

1 Школьник стал вялым, отказываетсяот прогулок.  
2 Нарушается сон: ребенок не может заснуть,  
3 не высыпается.  
4 У него кружится голова.  
5 Ребенок часто простужается.  
6 Страдает диатезом или пищевой аллергией.  
7 Плохо заживают царапины и порезы.  
8 Появился неприятный запах изо рта.  
9 При чистке зубов на щетке остаются следы крови.  
10 Часто нервничает, плачет без причины.