# BUTAMURUSALUR



### BUTAMUH A-BUTAMUH AJIR IJAS

- Предотвращение нарушения зрения в сумерках
- Он способствует формированию светочувствительного пигмента (родопсина).
- Обеспечивает целостность поверхностных клеток, которые формируют кожу, слизистые оболочки ротовой полости, кишечника, дыхательных и половых путей.
- Повышает сопротивляемость организма различным инфекциям.
- Способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи, волос, зубов, десен.
- Оказывает антираковое действие.
- Эффективен при лечении аллергии.
- Повышает внимание и ускоряет скорость реакции.
- При наружном применении эффективен при лечении фурункулов, карбункулов.

# Витамин D - "солнечный" витамин

- Способствует усвоению кальция, сохранению структуры костей.
- При сочетании с витаминами А и С помогает предотвращать простудные заболевания.
- Способствует усвоению витамина А.
- Ускоряет выведение из организма свинца и некоторых других тяжелых металлов.
- Улучшает усвоение магния.
- Уничтожает туберкулезную палочку, дрожжи и некоторые другие микробы.
- Нормализует свертывание крови.

#### BUTAMUH B - BUTAMUH AJIA HODBOB

- Тиамин необходим для нервной системы.
- Стимулирует работу мозга.
- Улучшает переваривание пищи, особенно углеводов, участвует в жировом, белковом и водном обмене.
- Способствует росту организма.
- Нормализует работу мышц и сердца.
- Повышает защитные силы организма при неблагоприятном воздействии факторов окружающей среды.
- Стимулирует работу желудочно-кишечного тракта.
- Эффективен при лечении невритов, невралгий, радикулитов.
- Помогает при морской болезни и укачивании в полете.

### Витамин С-побенкдает грипп

- Витамин С предохраняет организм от многих вирусных и бактериальных инфекций.
- Повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов.
- Помогает очищать организм от ядов, начиная от сигаретного дыма и кончая ядами змей.
- Активизирует работу эндокринных желез, особенно надпочечников.
- Улучшает состояние печени.
- Ослабляет воздействие различных аллергенов.
- Способствует снижению холестерина в крови.
- Защищает от окисления необходимые организму жиры и жирорастворимые витамины (особенно A и E).
- Ускоряет заживление ран, ожогов, кровоточащих десен.
- Повышает сопротивляемость организма к любым неблагоприятным воздействиям.
- Эффективен при лечении большинства заболеваний.

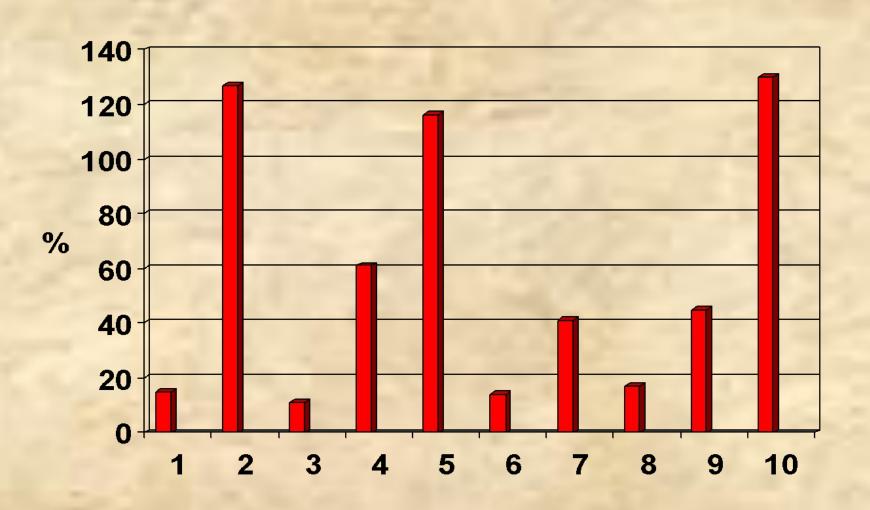
#### Определение витаминизации школьных завтраков

- Основные характеристики исследования.
- Объект исследования: процесс организации горячего питания в МОУ Сетовская СОШ.
- *Предмет исследования:* условия организации горячего питания, циклическое десятидневное меню.
- **Цель:** исследование и анализ циклического десятидневного меню школы, определение доли витаминизации.
- Гипотеза:
- **если** школьные завтраки будут содержать до 50 % суточной нормы основных витаминов;
- - при построении пищевых рационов будет реализовано стремление к максимальному разнообразию всех групп продуктов;
- - с помощью поливитаминных препаратов будет проводиться индивидуальная витаминизация, то сельская школа обеспечит полное соответствие между потребностями детей в витаминах и их поступлением с пищей.

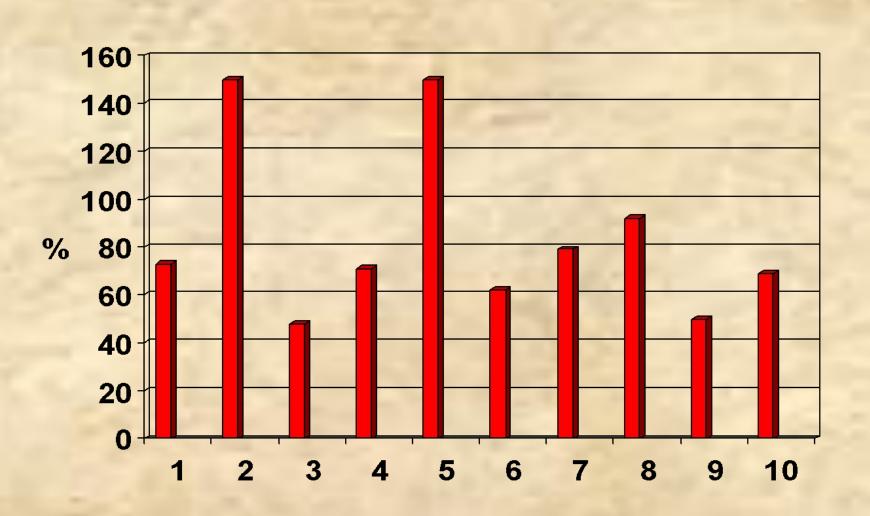
#### Задачи:

- 1. Изучить необходимую литературу по теме исследования. Обобщить значение основных групп витаминов для организма школьника.
- 2. Проанализировать циклическое десятидневное меню школы, рассчитать содержание основных групп витаминов: A, B, C и D в используемых продуктах и определить долю.
- 3. Разработать рекомендации по сохранение витаминов круглый год.

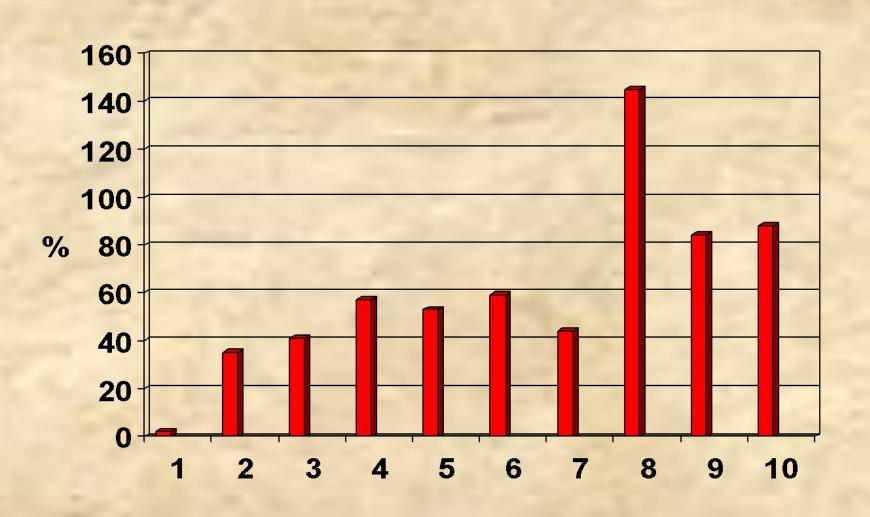
## COLEDKAHNE BATAMAHA A



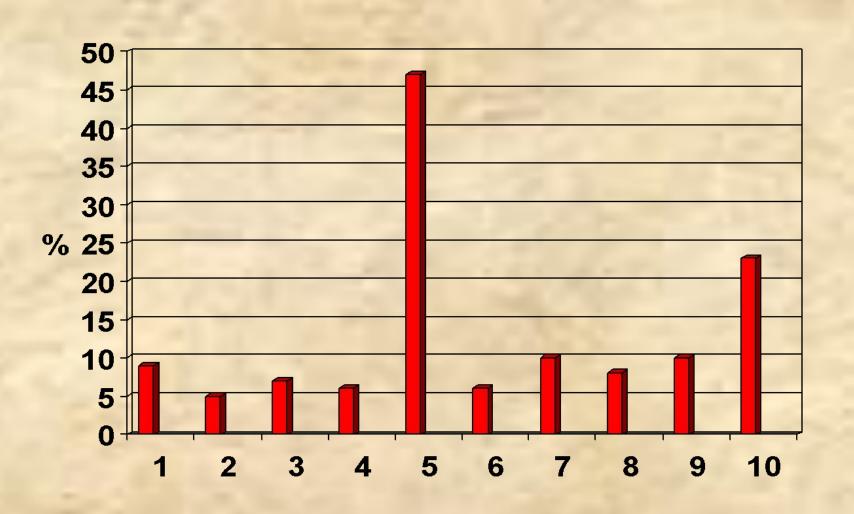
### COLEDKATIVE BUTAMINHA B



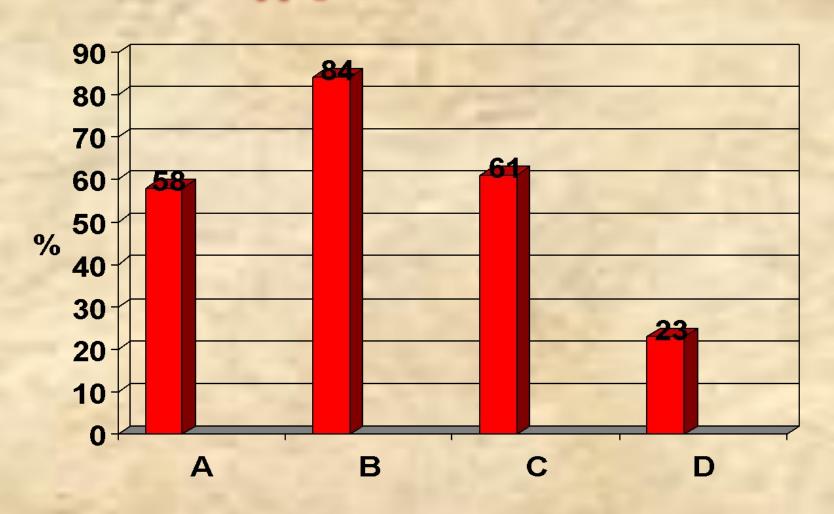
### COLEDKAHNE BUTAMNHA C



#### COLCEDERATIVE BUTAWINER D



#### Средние показатели содержания витаминов



#### Рекомендации:

- Ввести дополнительный рыбный день. Научные исследования подтвердили, что дети, которые едят много рыбы, отличаются хорошим физическим и психическим здоровьем и у них редко возникают проблемы с учебой и поведением.
- Использовать специальные витаминные премиксы, включающие витамин D.