

# Рекомендации родителям по составу домашних ужинов и питанию ребенка в выходные дни

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью родителям систематически предоставляются сведения о продуктах и блюдах, которые ребенок получил в течение дня в ДОО и пищевой ценности рациона питания, для чего вывешивание в группах ежедневного рациона питания (меню). Кроме того, педагоги и медицинский работник детского сада дает родителям рекомендации по составу «домашних» ужинов и питанию ребенка в выходные и праздничные дни. При этом на ужин рекомендуют те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по продуктовому набору и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОО.

Проводя с родителями беседы о детском питании, предупреждаем их о том, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОО очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сок и (или) какие-либо фрукты.

Говоря об организации питания детей в ДОО, следует остановиться на особенностях питания ребенка в период адаптации к детскому саду.

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребенка в детский сад родителям рекомендуем приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении, особенно если дома он их не получал.

В первые дни пребывания в коллективе мы стараемся не менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время воспитатель кормит его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, насильно его нельзя кормить. Это усиливает отрицательное отношение к коллективу.

Нередко дети поступают в дошкольные учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения острых респираторных заболеваний, и вновь поступившие дети заболевают в первую очередь. Для профилактики острой инфекционной заболеваемости следует проводить дополнительную витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков, а при необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).

### **Формирование культуры трапезы**

К 2-3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D, A. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,
- нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,
- попросить малыша только попробовать блюдо,
- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

### **На что нужно обращать внимание во время еды**

- Последовательность блюд должна быть постоянной.
- Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.

- Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.
- Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.
- Не надо разговаривать во время еды.
- Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

### **Чего не следует допускать во время еды**

- Громких разговоров и звучания музыки.
- Понуканий, поторапливания ребенка.
- Насильного кормления или докармливания.
- Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
- Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

### **Семь великих и обязательных "НЕ"**

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

3. Не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового

аппетита. Конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в Д/С или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит от множества дополнительных проблем.

7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, ни-какого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следить только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так!

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

### **Советуем приготовить для детей**

Бульон с яичными хлопьями

На 4 порции: 4 стакана мясного бульона, 2 яйца,  $\frac{1}{2}$  морковки,  $\frac{1}{2}$  луковицы, зелень.

В предварительно взбитые яйца добавить немного подогретого бульона. Затем смесь процедить, влить оставшийся кипящий бульон и перемешать до образования мелких хлопьев.

Чтобы бульон вновь стал прозрачным, нужно убавить огонь и продолжать варить 10-15 минут.

### Зефир яблочный

На 4 порции: 4 печеных антоновских яблока,  $\frac{1}{2}$  стакана сахарного песка, 2 белка, 1 стакан сливок.

Яблоки протереть через сито, добавить сахар. Белки растереть деревянной ложкой до густоты. Взбить отдельно сливки, тщательно смешать с полученной массой и выложить на блюдо.

При желании зефир можно залить сиропом клубничного или вишневого варенья.

### Ужин ребенка после детского садика



*С каждым днем ваш малыш становится все старше, и вот уже сегодня вчерашняя кроха, которую вы носили на руках и кормили грудью, идет в детский сад.*

Отправляя своего ребенка в первый в его жизни коллектив, в вопросах питания ребенка мама должна учитывать многие новые обстоятельства: так или иначе, меню детского сада будет значительно отличаться от того рациона, который вы предлагали малышу дома. Кроме того, приготовьтесь, что «детсадовское» меню, на первый взгляд, может показаться вам скудным и недостаточно сбалансированным – на самом деле это не так. Творожные запеканки, овощные нарезки и супы – вполне здоровая детская пища, при условии, конечно, что ребенок обладает неплохим аппетитом. Правда, как правило, малыши в детском саду подчиняются духу всеобщего коллективизма и кушают с аппетитом, глядя друг на друга. Однако практически у всех родителей юных детсадовцев возникает один очень важный и злободневный вопрос: *чем накормить ребенка на ужин?*



Если ребенок посещает детское дошкольное учреждение, то домашнее питание должно дополнять питание в дошкольном учреждении. С этой целью в каждой детской группе вывешивают дневное меню и даются рекомендации для родителей по составу домашнего ужина, который желательно дать ребенку. В состав домашних ужинов следует включить такие блюда и продукты, которые ребенок не получал в детском саду в этот день.

Составляя дома детское меню, необходимо обращать внимание на достаточное разнообразие блюд в течение недели и, особенно, в течение дня. Недопустимо, когда в суточном меню дают две каши, да еще крупяной гарнир ко второму блюду. Желательно, чтобы дети получали в течение дня два овощных блюда и только одно крупяное.

На ужин детям лучше давать различные молочные каши, отдавая предпочтение гречневой и овсяной. Очень хорошо готовить каши с овощами или фруктами (овсяную, манную или рисовую с морковью, черносливом, курагой, изюмом; пшеничную и рисовую с тыквой, изюмом и др.). Каши следует чередовать с овощными блюдами (овощным рагу, тушеной капустой, свеклой, морковью в молочном соусе, овощной икрой). Можно готовить и смешанные крупяноовощные блюда (овощные голубцы с рисом, морковные, картофельные, капустные, свекольные котлеты с соусом, различные запеканки). Очень полезно на ужин давать детям блюда из творога (сырники, запеканки, пудинги, ленивые вареники), а также блюда из яиц (омлет натуральный, омлет с различными овощами, с картофелем, с яблоками).



После детского сада детям стоит обязательно предлагать овощи и особенно фрукты. А вот давать ребенку какие-либо хлебобулочные изделия или сладости на ужин не рекомендуется – ими практически всегда в детском саду кормят на полдник, поэтому существует опасность перегрузить малыша простыми углеводами. Кроме того, ужин ребенка обязательно должен быть легким и не поздним. Также не рекомендуется на ужин предлагать мясо и мясные продукты, они возбуждают нервную систему и тяжело перевариваются. Кроме того, советуем всем без исключения

родителям каждый день обращать внимание на меню ребенка в детском саду. Очень продуктивно вести недельный дневник питания ребенка, благодаря которому, родителям видно, каких именно продуктов недостает в рационе малыша. К примеру, если в садике ребенок получает недостаточно рыбы или фруктов, именно на них стоит делать упор при формировании ужина. Но, ужин должен быть легким, сбалансированным и не поздним!

В меню ребенка не должны быть использованы острые приправы (хрен, перец, горчица, уксус, а также продукты с их использованием); их заменяют луком, чесноком, свежей зеленью, лимонным соком. Также не стоит давать на ужин ребенку мясо и мясопродукты, мясные бульоны и блюда, приготовленные с их использованием, потому что они богаты экстрактивными веществами, которые приводят к возбуждению нервной системы и к бессоннице.

### **А как быть, если в течение дня малыш отказывается, есть детсадовскую пищу?**



Безусловно, такая проблема тоже существует. Часто в силу различных обстоятельств малыш отказывается от еды, которую ему предлагают в дошкольном учреждении. У кого-то отсутствие аппетита связано с нежеланием есть непривычную пищу, кто-то отказывается кушать в силу определенных психологических причин. Чтобы такой малыш в течение дня не оставался голодным, следует давать ему «ссобойку» - для этого прекрасно подойдут фрукты или овощи. В качестве «ссобойки» прекрасно подойдут хорошо вымытые фрукты (лучше яблоки, груши, нектарины, виноград, очищенные апельсины, главное, не давать скоропортящиеся фрукты и ягоды). Кроме того, если есть такая возможность, уделять большее внимание кормлению малыша дома. Если удастся приводить ребенка в садик после завтрака и забирать до ужина – лучше кормить его дома. Если же такой возможности у вас нет, то, наверное, этот вопрос необходимо обсудить с воспитателем садика.

### **А что предлагать на ужин в качестве питья?**

В качестве питья на ужин можно предложить кефир или молоко, реже – чай с молоком. Если у ребенка нет аллергической предрасположенности, то в качестве напитка можно сварить какао. Также на ужин можно предложить детям свежие фрукты или соки, а при их отсутствии – компоты из свежих или сухих фруктов, а также консервированные фруктовые или овощные соки, фруктовые пюре для детского питания. Нежелательно давать детям кисели из

концентратов - этот продукт не имеет практически никакой биологической ценности, витаминов там незначительное количество, он богат крахмалом и сахаром, содержит красители, и включение такого блюда в рацион детей только перегружает их углеводами.

## **Как вырастить неполноценного ребенка**

Сегодня созданы все условия для детей, чтобы они выросли физически и умственно неполноценными, что на самом деле и происходит. Это происходит благодаря "достижениям цивилизации": булочкам, газировке, сахару в составе сладостей и др. , в которых нет никаких витаминов, минералов, аминокислот.

*Если вы кормите своего малыша сардельками, сосисками и колбасой. Сегодня в них добавляют много соли, а это эстроген - женский гормон. К тому же вся соя модифицирована, и по этим причинам внуков вы можете не дождаться.*



*Если ребенку с малых лет не хватает йода, вырастает дебил. А при длительном дефиците витамина Д развивается рахит: кривые ноги, кривой позвоночник.*

## **Хулигана из ребенка делает еда**

Если ребенок ест мало овощей и фруктов, т.е. потребляет мало витаминов, у него в два раза чаще возникают проблемы с поведением. Это установили ученые Университета Кливленда в Австралии. Специалисты подчеркивают, что недостаток здоровой пищи способствует развитию плохого поведения. А здоровая пища - это пища, обогащенная витаминами и минералами. И наиболее эффективно сделать еду полноценной можно с помощью качественных биологических добавок.

## **Проблемы со здоровьем у наших детей и с чем они связаны**

Наши дети перегружены сверх меры. У детей существует множество проблем, среди которых можно выделить следующие:

Ухудшение пищеварения – дисбактериоз.

**Анемия** – малокровие (разрушение зубов, заеды, быстрая утомляемость, головные боли, головокружения).

**Низкий иммунитет** - частые простудные заболевания.

**Слабая нервная система** - перепады настроения, неспособность быстро сконцентрировать свое внимание, ухудшение способности к обучению.

**Быстрое падение зрения** - дети много времени проводят за компьютером и у телевизора.



**Вегето-сосудистая дистония** - у детей часто связана со скачками роста, когда сосуды не успевают расти. Отсюда резкие колебания артериального давления.

**Хрупкость костей(частые переломы), боли и судороги в ногах и руках, плохие зубы** - из-за быстрого роста.

Все эти проблемы связаны, в первую очередь, с изменением питания – уменьшением злаковых, овощей, молочных продуктов и увеличением рафинированных углеводов (сахара в составе сладостей, газировки, булочки и др.), в которых только пустые калории. А витаминов и минералов нет и в помине.



Во-вторых, содержание полезных веществ (витаминов, минералов) в растительной и животной пище за последнее столетие резко снизилось. Например, содержание железа в помидорах уменьшилось на 25%, в яблоках – на 96%, говядине – на 35%. Поэтому нашим детям нужно обязательно дополнительно принимать витамины и минералы.

**Какие витамины и минералы нужны детям**

Для улучшения пищеварения нужны **пребиотики** – вещества, которые поддерживают рост только полезных бактерий. Пребиотики восстанавливают микрофлору кишечника и устраняют дисбактериоз. Для этой цели очень хорошо подходят олигосахариды колюструма (коровьего молозива). Колострум содержит и другие иммуноактивные компоненты. Они помогают обезвреживать «плохие» бактерии и нормализуют пищеварение.



Колострум содержится, например, в [«Элементе 1. Формуле баланса плюс»](#). В этот препарат дополнительно входят хлорофилл (останавливает рост «плохих» бактерий и грибков в кишечнике) и пыльца (нормализует соковыделение и устраняет запоры).

Для устранения **анемии** нужно не только **железо**, но и **витамины С, В9, В12** и минералы **медь** и **молибден**. Распространенность витаминного дефицита среди детей по витамину В12 – 30%, В9 – 40%, С – 65%. А ведь эти витамины очень важны для процесса кроветворения! Для полноценной коррекции анемии нужен специальный противоянмичный комплекс. Такой комплекс содержат [«Элемент 1 Формула баланса плюс»](#) и [«Минералайф»](#), разработанные холдингом Глорион. В состав этих препаратов входят железо, витамины С, В3, В9, В12, хлорофилл и минералы медь и молибден.

**Иммунной системе** детей в период быстрого роста очень нужны специальные биологически активные вещества. Это иммуноглобулины, интерферон, трансфер-факторы, лактоферрин. Все эти вещества содержатся в природном комплексе – колоструме, который составляет основу [«Элемент 1 Формула баланса плюс»](#). В этом препарате содержатся также пыльца и

хлорофилл, которые усиливают фагоцитоз и другие звенья иммунитета. Для укрепления иммунитета нужны и минералы (**железо, кремний, медь, селен, цинк**) и **витамины С и группы В**, которые также содержатся в "Элементе1 Формуле баланса плюс".



Прогрессирование **близорукости** у детей ученые объясняют высокими нагрузками на глаза (компьютер, телевизор) и неправильным питанием. В еде детей содержится много углеводов (сахар, сладости, булочки, сладкая газировка) – это ведет к повышению уровня инсулина в крови. В результате ускоряется рост тканей глаза. А при быстром увеличении объема глазного яблока возникает близорукость. Перегрузка неокрепших глазных мышц у детей приводит к сбоям – мышца теряет подвижность, а хрусталик – способность к быстрой смене фокусировки.

Экспериментально установлено, что близоруким глазам не хватает **кальция, витамина С, фолиевой кислоты, витаминов группы В, минерала цинка**. Много цинка содержится в сетчатке глаза. Поэтому он важен для зрения. Весь набор нужных глазам веществ также содержится в [«Элементе 1 Формуле баланса плюс»](#).

Для решения **сосудистых проблем** у детей и подростков (колебания давления, смена настроения, слабость, головокружения, звон в ушах, обмороки, головные боли) нужны **витамины С, В1, В6, РР**, а также минералы **кальций, магний, кремний, медь, калий**. Витамины С, В1, В6, РР укрепляют и ускоряют рост сосудов, активизируют скорость кровотока и нормализуют давление. Кальций и магний укрепляют стенки сосудов. Кремний и медь делают сосуды прочными и упругими. Калий нормализует давление, снимает спазм сосудов.

**Хрупкость костей** у детей и подростков повышается из-за быстрого роста. Заболевание вызывается недостатком не только **кальция**, но также **цинка, фосфора, железа, хрома, магния, кремния, ванадия, витаминов С, Д, В12**. Из-за дисбактериоза нарушается синтез витаминов и усвоение минералов. В подростковом возрасте часто возникает несоответствие между скоростью роста костей и уровнем минералов, поступающих в организм. Развивается ювенильный остеопороз. Дети жалуются на то, что у них болят колени, ноют руки и ноги. Очень часты переломы.

Чтобы избежать этого, надо регулярно принимать витамины и минералы и заниматься физкультурой. Физические упражнения улучшают усвоение минералов. Недостаток минералов в костях в детстве резко увеличивает частоту переломов у взрослого человека. Костное здоровье формируется в детстве. И если ребенка не докормили творогом, сыром, рыбой (а это верно практически для 90% детей), после 50-ти лет - жди проблем с костями и суставами.



Описанные выше проблемы решаются с помощью комплексной витаминно-минеральной программы, разработанной научным отделом холдинга Глорион.

Программа для детей – **Школьная программа здоровья**(40 дней)

Программа насыщает организм ребенка всеми необходимыми витаминами и минералами.



Гармонизирует физическое и интеллектуальное развитие, укрепляет кости и зубы, исправляет осанку, обеспечивает высокую концентрацию внимания, улучшает память, ускоряет выздоровление при простудных заболеваниях, устраняет анемию.

Состав: "Элемент 1 Формула баланса плюс"(60 капс.), "Марина-Плюс"(40 капс.), "Минералайф"(60 табл.), фиточай "Борей" (40 пакетиков).

**Это важно!**

Препараты "Элемент 1 Формула баланса плюс" и "Марина-плюс" заключены **в капсулы из желатина**. Это лучше, чем таблетки. Капсулы легко проглатываются, быстро перевариваются пищеварительными соками, обладают высокой биодоступностью. Кроме того, капсулы из желатина непроницаемы для кислорода воздуха. А это важно - содержимое не окисляется на воздухе и не меняет своих свойств. И, наконец, ребенок при проглатывании капсул не чувствует горького вкуса и неприятного запаха содержимого.

"Минералайф" - таблетки имеют очень удобную форму для проглатывания. Не имеют горького вкуса.

**Кальций** входит в состав основного минерального компонента костной ткани оксиапатита. Способствует правильному формированию костей у детей, у людей среднего и старшего возраста предупреждает ломкость костей и развитие остеопороза. Также кальций необходим для укрепления эмали зубов и профилактики кариеса. Кальций – помощник в работе мышц, так как участвует в их регуляции сократимости, предохраняя от мышечных болей и судорог. Особенно важен кальций для нормального сокращения сердечной мышцы – миокарда. Кальций уменьшает проявления аллергических реакций, является фактором свертываемости крови, нормализует сосудистую проницаемость, уменьшая проявления варикозной болезни.

**Магний** необходим для включения кальция в костную ткань, поэтому обеспечивает прочность костного скелета. Магний является антистрессовым элементом, питает нервные клетки, благодаря чему снижает утомляемость, раздражительность, нормализует сон. Магний нормализует сердечный ритм, улучшает кислородное обеспечение миокарда, расширяет сосуды, способствует снижению артериального давления. Снимает спазм сосудов и снижает риск образования тромбов, что важно при варикозной болезни.

**Бор** увеличивает усвоение кальция организмом, так как оказывает влияние на преобразование в организме витамина D. Регулирует активность паратгормона паращитовидной железы, благодаря чему улучшает минеральный обмен костной ткани. Повышает уровень половых гормонов тестостерона и эстрогена, регулирующих прочность костных структур. Предотвращает образование оксалатных камней в почках.

**Хром** обеспечивает прочность костной ткани у подростков, служит профилактике остеопороза у пожилых людей. Хром необходим для нормализации углеводного обмена при ожирении и сахарном диабете. Он регулирует работу щитовидной железы, снижает уровень «плохого» холестерина в крови, предотвращая развитие атеросклероза.

**Йод** участвует в построении клеток костно-хрящевой системы, стимулирует синтез белка и улучшает обмен креатинфосфата в мышцах и их сократимость. Йод принимает участие в синтезе гормонов щитовидной железы, поэтому нормализует все виды обмена веществ. Йод обеспечивает рост клеток нервной системы, улучшает нервно-психическое развитие, особенно детей, стабилизирует эмоциональный фон, устраняет раздражительность.

Комплекс PhitoFerrin – защищает от анемии. (шиповник, железо, аскорбил пальмитат, медь)

**Плоды шиповника** – это богатый источник аскорбиновой кислоты (витамина С). Совместно с аскорбилпальмитатом (жирорастворимой формой витамина С) он улучшает усвоение железа и включение его в состав гемоглобина крови.

**Витамин С и витамин К регулируют** синтез органической основы костной и хрящевой ткани, улучшают встраивание Са при формировании костной ткани, предупреждают развитие воспалительных процессов суставов. Витамин С укрепляет иммунитет, защищает клетки от повреждения свободными радикалами, снижает проницаемость сосудистой стенки, снижает уровень «плохого» холестерина и стимулирует деятельность эндокринных желез.

**Железо** входит в состав гемоглобина крови, устраняя анемию. Железо обеспечивает дыхание и полноценную жизнедеятельность клеток. Участвует в синтезе ферментов, регулирующих окислительно-восстановительные процессы и клеточное дыхание, является компонентом ферментов детоксикации печени. Железо поддерживает высокий уровень иммунной резистентности, нормализует работу щитовидной железы, устраняет ломкость ногтей, продольные и поперечные бороздки, улучшает структуру и пигментацию волос.

**Медь** необходима для правильного процесса кроветворения, так как входит в состав ферментов для синтеза эритроцитов и лейкоцитов. Кроме того, она участвует в образовании гемоглобина при участии железа и витамина С. Медь необходима для транспорта железа – переноса между органами и тканями. Медь входит в состав коллагена, который придает коже упругость, эластичность и гладкость. Укрепляет стенки кровеносных сосудов, а также образует белковый каркас костей скелета. Медь является структурным элементом ферментов антиоксидантной защиты организма, совместно с витамином С стимулирует иммунитет, нормализует работу эндокринной системы, улучшает пищеварение.

**Калия хлорид.** Калий регулирует водно-солевой обмен, кислотно-щелочное равновесие. Необходим для нормальной работы скелетных мышц и миокарда, способствует нормализации сердечного ритма и артериального давления. Устраняет отеки. Важен для работы нервной системы, повышает физическую выносливость, снижает риск развития синдрома хронической усталости.

**Цинка цитрат** Цинк участвует в работе иммунной и антиоксидантной систем организма, регулирует работу нервной системы, улучшает зрение. Цинк у мужчин повышает выработку половых гормонов, увеличивает активность сперматозоидов, защищает от развития аденомы простаты; у женщин регулирует все эстрогензависимые процессы и снижает риск осложнений беременности. Цинк входит в состав инсулина и обеспечивает синтез пищеварительных ферментов поджелудочной железы.

**Марганца аспарагинат** Марганец входит в состав глюкозамина, активирует ферменты костеобразования, необходим для самовосстановления костных хрящей, для профилактики артрита и остеопороза. Марганец влияет на метаболизм инсулина, что важно для профилактики развития сахарного диабета. Он регулирует работу щитовидной железы. У мужчин марганец повышает подвижность сперматозоидов, у женщин активирует функцию яичников и готовность к зачатию.

**Кремния диоксид** Кремний необходим для синтеза коллагена и гликозамингликанов, составляющих основу матрикса костно-хрящевой ткани. Принимает участие в минерализации и восстановлении костей при переломах. Участвуя в образовании эластина, кремний повышает прочность и упругость стенки сосудов, снижает ее проницаемость, уменьшая симптомы варикозной болезни, тромбозов. Кремний обеспечивает здоровье и красоту волос, гладкость и упругость кожи, прочность ногтей. Кремний стимулирует иммунную защиту, принимает участие в нормализации белкового и углеводного обмена.

**Селексен** Селен стимулирует иммунитет, защищает от повреждающего действия свободных радикалов, обладает противовоспалительным, противоаллергическим и онкопротекторным действием. Важен для работы миокарда. Регулирует активность щитовидной железы, поддерживает в норме поджелудочную железу, важен для правильной работы мужских половых желез, поддерживает сексуальную активность.

**Натрия молибдат** Молибден способствует правильному физическому развитию, стимулирует процессы роста, регулирует обмен веществ в организме. Молибден обеспечивает укрепление зубной ткани, профилактику анемии. Этот минерал снижает интенсивность образования и накопления мочевой кислоты в тканях, предупреждая развитие подагры.

**Фосфор** Фосфор формирует костную ткань и зубы, регулирует кислотно-щелочное равновесие, углеводный и белковый обмен. Фосфор участвует в процессах роста и деления клеток, хранения и использования генетической информации. Соединения фосфора принимают участие в энергетическом обмене клеток, обеспечивая нормальное функционирование организма, повышая эффективность умственной и двигательной деятельности.

**Аммония ванадат** Ванадий способствует накоплению солей кальция в костях, участвует в формировании зубов. Ванадий участвует в клеточном механизме регуляции "натриевого насоса", поэтому он важен для поддержания баланса натрия и калия в организме, что позволяет поддерживать нормальное артериальное давление, снижать отеки. Ванадий препятствует развитию атеросклероза, участвует в регуляции процессов кроветворения, обладает противоопухолевым действием.

**Холекальциферол** Витамин D обеспечивает усвоение кальция и фосфора и использование их солей для формирования костей и зубов. Регулирует метаболизм половых гормонов, улучшает работу нервной системы, состояние кожи, нормализует работу щитовидной железы.

**Экстракт бамбука** (кремний, витамины B1, B2, C, флавоноиды, лактоны, фенольные кислоты) Богат кремнийорганическими соединениями, необходимыми для усвоения кальция и минерализации костной ткани, придания прочности и эластичности хрящам, сухожилиям, стенкам сосудов и сердечным клапанам. Бамбук стимулирует иммунологические процессы, его фенольные соединения обладают антиоксидантным и противовоспалительным действием. Экстракт бамбука улучшает микроциркуляцию крови, снижает риск атеросклероза и тромбообразования. Экстракт бамбука благодаря высокому содержанию кремния и влагоудерживающих веществ положительно влияет на состояние кожи, волос и ногтей.

**Ламинария** (йод, бор, железо, кобальт, марганец, медь, фтор, магний, калий, кальций, фосфор, витамины А, В1, В2, В5, В9, В12, С, D, Е, полисахариды) Устраняет витаминно-минеральную недостаточность (прежде всего йода), нормализует работу щитовидной железы, способствует улучшению обменных процессов, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, стимулирует иммунитет, нормализует процесс пищеварения, выводит холестерин, токсины, радионуклеиды.

**Йод I Источники:** Морская рыба, ламинария (морская капуста), молочные продукты, гречневая крупа, картофель, черноплодная рябина, дрожжи, спирулина, грецкие орехи, фейхоа.



**Основные функции:** Необходим для нормального функционирования щитовидной железы. Является неотъемлемым компонентом ее гормонов, которые регулируют множество важных процессов организма, включая рост, развитие, обмен веществ и репродукцию.

**Симптомы недостаточности:** Задержка психического развития (у детей), гипотиреоз (снижение выработки гормонов щитовидной железы), зоб (увеличение щитовидной железы), нарушения роста и развития. По статистике Всемирной Организации Здравоохранения, в мире расстройствами, связанными с дефицитом йода, страдают 740 млн человек.

**Суточная потребность:** 150 мкг

Две трети всего йода в организме человека находится в щитовидной железе. Поскольку щитовидная железа контролирует обмен веществ, а йод влияет на функции щитовидной железы, то недостаток этого минерального вещества может сопровождаться замедлением умственной реакции, прибавкой в весе, недостатком энергии.

Установленные Национальным Исследовательским Советом РНП составляют от 80 до 150 мкг в день для взрослых (1 мкг на 1 кг веса тела человека) и от 125 до 150 мкг для беременных и кормящих женщин соответственно.

**Польза.** Облегчит соблюдение диеты, сжигая избыточный жир. Способствует правильному росту. Придает вам больше энергии. Улучшает умственную активность. Делает ваши волосы, ногти, кожу и зубы здоровыми

*Заболевания, вызываемые дефицитом йода: Зоб\*, гипотиреоз\*.*