

ЗДОРОВЯЧОК

МАДОУ
детский сад №
358 «Лесная
полянка»
Г.Екатеринбург



Познавательный ежемесячник для родителей (Январь)

№ 5

КАРантину скажем: «НЕТ!»

Позвоночнику тоже не безразлична пища

Позвоночнику вредна:

⌚ Пища, содержащая много жиров – она нарушает обмен веществ, и наш позвоночник недополучает питательные вещества для костей и соединительных тканей;

⌚ Чрезмерный холестерин – откладывается на дисках позвоночника;

⌚ Сахар – уменьшает содержание в костях кальция, фосфора, магния и марганца, делает их слабыми и пористыми.

Позвоночнику полезна:

⌚ Рыба, содержащая много кальция, который обеспечивает прочность костей. Богаты кальцием также кисломолочные продукты и куриные яйца;

⌚ Фосфор и магний - микроэлементы и минералы для костной системы. Особо следует отметить роль марганца. Именно он переносит кислород из крови к клеткам. Это очень важно для полноценного питания межпозвонковых дисков, не имеющих своего кровообращения.

⌚ Многие из этих элементов есть в яйцах, печени, сыре, кукурузе, яблоках, капусте и т.д.

⌚ Из витаминов наиболее важны витамины – групп «А» и «D», которые регулируют обмен кальция и фосфора, а также витамин «С» питающий, коллаген - особую субстанцию, прочно соединяющую клетки костей и других тканей организма.