**«Значение витаминов в жизни школьника»**

Медицинскими работниками проведена беседа с родителями по вопросу о значении витаминов в жизни школьников, о роли витаминов в питании ребенка, ведь именно они так необходимы, чтобы быть здоровым. Недостаток витаминов сразу сказывается на состоянии учеников. Может ухудшиться зрение, сон, появиться вялость, сонливость, усилиться подверженность вирусам. Именно поэтому надо включать в рацион богатые витаминами продукты – овощи, фрукты.

Витамины – это ряд соединений, которые являются необходимыми для поддержания жизнедеятельности организма ребенка. Роль витаминов в питании детей - это обеспечение нормального функционирования всех внутренних органов и систем организма. Природа дает нам возможность получать все полезное как из пищи, которую мы едим, так и из витаминных комплексов. Надо ли говорить, что натуральные витамины усваиваются намного лучше, чем аптечные, ведь содержание витаминов в продуктах питания находится в тесной взаимосвязи с содержанием в них минералов и полезных веществ.

Благодаря содержанию витаминов в продуктах питания организм детей сохраняет свое здоровье и активность.

Врач-педиатр: Могер Н.Б.

Медицинские сестры: Гейнш С.Ю, Максюта Н.Ф, Белоус Е.Ю.

**"Оқушының өміріндегі дәрумендердің маңызы"**

Медицина қызметкерлері мектеп оқушыларының өміріндегі дәрумендердің маңызы, баланың тамақтануындағы дәрумендердің рөлі туралы ата-аналармен әңгіме жүргізілді, өйткені олар денсаулық үшін өте қажет. Дәрумендердің жетіспеушілігі оқушылардың жағдайына бірден әсер етеді. Көру, ұйқы нашарлауы мүмкін, ұйқышылдық пайда болады, вирустарға бейімділік артады. Сондықтан диетаға дәрумендерге бай тағамдарды-көкөністерді, жемістерді қосу керек.

Дәрумендер-бұл баланың денесінің тіршілігін қамтамасыз ету үшін қажет бірқатар қосылыстар. Балалардың тамақтануындағы дәрумендердің рөлі-дененің барлық ішкі мүшелері мен жүйелерінің қалыпты жұмыс істеуін қамтамасыз ету. Табиғат бізге жейтін тағамнан да, витаминдік кешендерден де пайдалы нәрсенің бәрін алуға мүмкіндік береді. Табиғи дәрумендер дәріханаларға қарағанда әлдеқайда жақсы сіңеді деп айту керек пе, өйткені тағамдағы дәрумендердің құрамы олардың құрамындағы минералдар мен қоректік заттармен тығыз байланысты.

Азық-түлік құрамындағы дәрумендердің арқасында балалардың денесі денсаулығы мен белсенділігін сақтайды.

Дәрігер-педиатр: Могер Н.Б.

Медбикелер: Гейнш С.Ю, Максюта Н. Ф, Белоус Е. Ю.