

Зеленый горошек

Недостаток тиамина (витамина В1) чреват ухудшением внимания, памяти и настроения. Поэтому обязательно добавляйте в рацион ребенка этот продукт, причем совершенно не важно, в каком виде: свежий, мороженный или консервированный — необходимые нам свойства он сохраняет в любом варианте.



Яблоки – одни из самых богатых витаминами и микроэлементами фруктов, помогающими общему укреплению организма и поднимающими иммунитет. При этом фосфор, содержащийся в яблоках, способствует укреплению нервной системы и стимулирует мозговую деятельность. К тому же яблочный сок является отличным антиоксидантом.

Яблоки очень удобно давать школьнику с собой, чтобы он мог перекусить на перемене. В день ребенку можно съесть минимум одно яблоко, что уже положительно отразится на обучении ребенка, работе памяти и мозга.



Полезные **продукты** **питания.**



Продукты для ума.

Белок. Недостаток белка у детей школьного возраста приводит к замедлению мыслительных процессов, из-за чего ребенок с трудом может усвоить большое количество материала. Поэтому обязательно включайте в рацион школьника куриную грудку, яйца, нежирный творог и бобовые.

Углеводы. Для школьников важны углеводы в рационе, при их нехватке наблюдается снижение общего тонуса детского организма. Только не стоит полагать, что в таком случае в детском питании должно быть много сладостей - «быстрых» углеводов: помимо того, что они в принципе не полезны, так еще и дают энергию не на долгий период, т.к. быстро усваиваются. Добавьте в ежедневное меню ребенка правильные, «медленные» углеводы, например хлеб грубого помола, грибы, макароны из цельнозерновой пшеницы.

Фрукты ягоды и овощи. Витамины и минералы, содержащиеся в овощах, фруктах и ягодах. Вещества, которые входят в состав этих продуктов, повышают интеллектуальные способности школьника. Обязательно

включите в рацион ребенка бананы, помидоры, брокколи, шпинат, чеснок.



Грецкие орехи

В этих орехах содержатся Омега – ненасыщенные жирные кислоты Омега 3 и Омега 6, которые способствуют развитию мозга детей и поставляют полезный растительный белок. Также в грецких орехах есть лецитин, улучшающий работу мозга и память. В идеале, школьнику нужно давать не менее 5 ядер грецкого ореха в день.

Рыба и икра

Детям необходим животный белок, однако лучше его получать не из мяса, а из рыбы, ведь такая рыба (лосось, семга, сардина) богата Омега 3, крайне важными для улучшения работы мозга и укрепления иммунитета.

Диетологи считают, что самый полезный завтрак для школьника — это бутерброд из хлеба грубого помола с небольшим количеством сливочного масла и рыбной икрой (здесь подойдет и вполне доступная икра минтая).

