

😊 **Растительное** **масло** (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.

😊 **Огурцы** - источник энергии.

😊 **Морская рыба** способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.

😊 **Зеленый горошек** укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.

😊 **Бананы** помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья), повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.

😊 **Орехи** стимулируют интеллект, дают внутреннее спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.

По материалам журнала «Мой ребёнок».



*Мы рады сотрудничеству с
вами
по вопросам питания
детей.*

*МОУ гимназия № 1
Центрального района
г.Волгограда*

*Продукты, полезные
для здоровья и ума
детей.*



*Буклет для
родителей.*

А знаете ли вы, что от **правильного питания ребенка** зависит не только его здоровье, но и его интеллектуальное развитие.

Думаете, фантастика, а вот и нет, это доказано научно, а занимается этим одна из отраслей неврологии. Для обеспечения умственного процесса как ребенка так и взрослого, нужно много разных веществ, а получаем мы их вместе с пищей из определенных продуктов питания. Для хорошего функционирования мозга нужен белок, витамины и ненасыщенные жирные кислоты, кроме того работа ума поглощает большое количество энергии.

Вводя в рацион малыша конкретные продукты можно улучшить память ребенка, быстроту реакции и концентрацию внимания. Так в США детям начальной школы месяц в один из перекусов вместо выпечки давали орехи и яблоки, в результате успеваемость выросла на 30 %. В чем же здесь магия – все просто, в булочках много углеводов, что дает кратковременный рост энергии, но нет витаминов и минералов, а в

яблоках их достаточно, орехи содержат одновременно белок, ненасыщенные жирные кислоты и углеводы.

Таким образом, **правильное питание влияет на интеллект ребенка**. Итак, пришло время назвать эти продукты вот они:

😊 **Помидоры** усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.

😊😊 **Чеснок** увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.

😊 **Чечевица** укрепляет нервную систему, стимулирует работу мозга.

😊 **Йогурт** повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.

😊 **Розмарин** улучшает кровообращение и дает бодрость.



Морковь усиливает концентрацию внимания.

😊 **Хлеб из муки грубого помола** увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.

😊 **Тыква** способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.

😊 **Морепродукты** увеличивают креативность.

😊 **Авокадо** способствует мозговому кровообращению.

😊 **Нежирные сорта сыра** - это антидепрессант и источник энергии.

😊 **Морская соль** нужна для правильного баланса электролитов и способствует сжиганию жиров.

