

Едим и умнеем

Для нормального роста и развития ребенка очень важно давать детям правильную пищу. Вот некоторые продукты, благоприятно влияющие на работу головного мозга, которые стоит включить в детский рацион.



Лосось. Жирная морская рыба содержит полезную для мозговой функции жирную кислоту омега-3, употребление которой улучшает память.



Цельное зерно. Человеческому мозгу для нормальной работы требуется определенное количество глюкозы. Цельное зерно содержит и глюкозу, и клетчатку (регулирующую, сколько глюкозы поступает в кровь), а также витамины группы В, питающие нервную систему.

Овсянка. Овес – это лучший завтрак для ребенка, потому что содержит витамины Е, В и цинк. Эти элементы и витамины помогут детям полностью реализовать свой интеллектуальный потенциал.



Ягоды. Клубника, черника, вишни, малина, ежевика и пр. содержат антиоксиданты, предотвращающие раковые заболевания. В частности, клубника и черника улучшают память, а семена в малине, клубнике, ежевике и землянике богаты омегой-3. Свежие ягоды можно добавлять в салат, овощные блюда, мюсли и просто так.



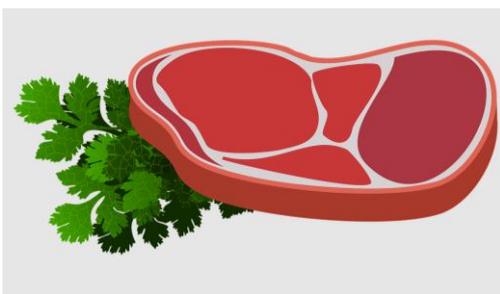
Бобовые. Очень полезна фасоль, горох и чечевица, благодаря содержанию протеина и клетчатки, а также так называемых сложных углеводов, плюс витаминов и минералов.



Разноцветные овощи. Помидоры, брокколи, баклажаны, тыква, морковь, шпинат, болгарский перец, кукуруза – овощи ярких насыщенных цветов, содержат большое количество антиоксидантов, восстанавливающих поврежденные клетки.



Молочные продукты. Молочные продукты богаты протеином и витаминами группы В – важный компонент роста мозговой ткани. Покупайте детям несладкий йогурт, нежирную сметану, молоко, ряженку и кефир для полноценного завтрака.



Нежирная говядина. Такое мясо – источник железа и цинка, помогающих улучшить память. Если кушать нежирное мясо вместе с пищей, богатой витамином С (помидоры, болгарский перец, апельсины), будет лучше усваиваться железо в организме.



Яйца. Желтки содержат холин – элемент улучшающий память. Включайте в детское меню омлеты, вареные яйца.