

ВАЖНЫЕ ПРОДУКТЫ В РАЦИОНЕ РЕБЕНКА, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ЕГО УМНЕЕ

Самым заветным желанием всех родителей является крепкое здоровье их малышей.

Здоровье каждого ребенка зависит не только от его физического развития и воспитания, но и от правильного питания.

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка, оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья, память.

Мозг ребенка – это орган, который поглощает огромное количество питательных веществ из попадающей в организм пищи (больше, чем любой другой орган). Поэтому, очень важно давать детям правильную пищу для их нормального развития. Вот несколько видов продуктов, благоприятно влияющих на работу головного мозга, которые стоит включить в детскую диету:

Вода. Наш организм примерно на 70% состоит из воды, и наш мозг не является исключением, а по некоторым данным, ткани нашего мозга состоят из 85% воды. Исследования показали, что обезвоживание мозга способствует выработке гормона *кортизола*, который негативным образом влияет на способность нашего мозга хранить информацию.



Лосось. Содержит полезную для мозга *жирную кислоту омега-3*. При достаточном потреблении лосося улучшается когнитивная функция мозга.

Яйца. В желтках содержится *холин*, который улучшает память.



Арахисовое масло или арахис. Это источник *витамина E* - *антиоксиданта*, который защищает нервные мембраны в мозгу.

Цельное зерно. В цельном зерне содержится *глюкоза*, *клетчатка* и *витамины группы B*, необходимые нервной системе.



Овсянка. В овсянке содержатся *витамины E, B, цинк* и *потассиум*, которые помогут детям реализовать их интеллектуальный потенциал.

Ягоды. В различных ягодах содержится много *антиоксидантов*. Клубника и черника улучшают память; в ежевике, клубнике, малине и землянике есть *кислоты омега-3*.



Бобовые. В бобовых содержатся *протеины* и *сложные углевод*, клетчатка, *витамины* и *минералы*.

Разноцветные овощи. В овощах содержатся *антиоксиданты*.



Молоко и йогурт. В молочных продуктах много *протеинов и витаминов группы В*, которые являются важным компонентом для роста мозговой ткани.

Нежирная говядина. Нежирная говядина - источник *железа и цинка*, которые улучшают когнитивную функцию мозга. Есть говядину лучше с овощами, богатыми *витамином С*, он улучшает усваивание железа организмом.

