



## ПРОДУКТЫ, ОТ КОТОРЫХ ДЕТИ УМНЕЮТ

### **1. Лосось**

Жирная морская рыба содержит полезную для мозговой функции жирную кислоту омега-3, употребление которой улучшает когнитивную функцию мозга. Ребенку можно давать с собой бутерброд с жареным или тушеным лососем и овощами (нарезанным огурцом, помидором или листьями салата).

### **2. Яйца**

Желтки содержат холин, элемент улучшающий память. Школьнику можно на обед дать жаренное яйцо или омлет между двумя кусочками хлеба из цельного зерна.

### **3. Арахисовое масло**

Арахис — источник витамина Е, антиоксиданта, защищающего нервные мембраны в мозгу. Несоленый арахис можно добавлять в любые салаты, а арахисовое масло очень вкусно со свежим хлебом.

### **4. Цельное зерно**

Человеческий мозг для нормального функционирования требует определенное количество глюкозы. Цельное зерно содержит и глюкозу, и клетчатку (регулирующую сколько глюкозы поступает в кровь), а также витамины группы В, питающие нервную систему. Покупайте для себя и своих детей изделия из неотбеленной цельной муки или пеките хлеб сами.

### **5. Овсянка**

Овес — это лучший завтрак для ребенка, потому что содержит витамин Е, В и цинк. Эти элементы и витамины помогут вашим детям полностью реализовать свой интеллектуальный потенциал. Овес можно класть вместе с мукой в пироги,

оладьи, сырники или просто обжаривать вместе с орехами на сухой сковороде и подавать с несладким йогуртом или молоком. Если вы делаете овощные и фруктовые соки по утрам, положите немного сырой овсянки в сок.

## **6. Ягоды**

Клубника, черника, вишни, малина, ежевика и пр. содержат антиоксиданты, предотвращающие раковые заболевания. Исследования показали, что 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 или есть просто так.

## **7. Бобовые**

Очень полезна фасоль, горох, нут (бараний горох) и чечевица, благодаря содержанию протеина и так называемых сложных углеводов (которые незначительно повышают уровень сахара в крови) и клетчатки, плюс витаминов и минералов. Бобовые можно есть с любым томатным соусом, как гарнир или как дополнение к салату.

## **8. Разноцветные овощи**

Помидоры, брокколи, баклажаны, тыква, морковь, шпинат, болгарский перец, кукуруза — овощи ярких насыщенных цветов содержат большое количество антиоксидантов, восстанавливающих поврежденные клетки. Давайте детям нарезанные свежие овощи или делайте соусы к макаронам с большим количеством овощных ингредиентов.

## **9. Молоко и йогурт**

Молочные продукты богаты протеином и витаминами группы B — важный компонент роста мозговой ткани, образования нейротрансмиттеров и ферментов. Покупайте детям несладкий йогурт, нежирную сметану, молоко, ряженку и кефир для полноценного завтрака перед школой.

## **10. Нежирная говядина**

Нежирное мясо — источник железа и цинка, способствующие улучшению когнитивной функции мозга. Употребление нежирного мяса вместе с пищей, богатой витамином C (помидоры, болгарский перец, апельсины, клубника) помогают организму лучше усваивать железо.