

7 продуктов, которые сделают ребенка умнее.

Хочу сказать всем родителям: если ребенок плохо усваивает знания, у него ослаблены внимание и реакция, причина может быть не в его интеллектуальных данных, а в неправильном питании. Нужно включить в рацион дошкольника продукты, которые оказывают положительное влияние на работу мозга.

- 1. Куриные яйца – богатейший источник витамина В4, отвечающего за хорошую память*
- 2. Овсянка содержит витамины группы В и цинк, которые поддерживают баланс нервной системы и помогают лучше усваивать информацию.*
- 3. Рыба (тунец, лосось, скумбрия, сардина) богата жирными кислотами, которые регулируют уровень холестерина, улучшая кровоснабжение мозга.*
- 4. Бобовые (фасоль, горох, чечевица) содержат много протеина, стимулирующего рост мозговой ткани.*
- 5. В морской капусте много йода, необходимого для того, чтобы щитовидная железа вырабатывала гормон тироксин, при недостатке которого замедляется умственное и физическое развитие.*
- 6. Ягоды (малина, смородина, клубника) дают организму витамин С и антиоксиданты, которые обеспечивают насыщение органов кислородом и поднимают настроение.*
- 7. Молоко, молочные и кисломолочные продукты богаты кальцием, способствующим росту, а также витамином В12, при недостатке которого замедляется умственная реакция.*

**Подготовил воспитатель: Лобова Марина
Геннадьевна.**