

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.**