

## Правильное питание – залог успешного обучения.

Чем кормить школьника, чтобы у ребенка повысилась работоспособность?», - этим вопросом задаются многие родители, и диетологи наконец-то нашли на него ответ. Рыба - для памяти, какао - для энергии, а томаты – для того, чтобы клетки мозга вовремя обновлялись.



Прежде всего, растущий организм нуждается в белке. Недостаток этого вещества в организме приводит к замедлению мыслительных процессов. Специалисты считают, что в рацион учащегося обязательно должны входить продукты, содержащие белок, – это молоко, нежирный творог, куриная грудка, яйца и бобы.

Также ребенку необходимо есть много углеводов. Их недостаток снижает общий тонус детского организма и тут уже никаких сил на

решение очередной задачки или сочинение не хватит. «Хорошие» углеводы для школьника содержатся, например, в хлебе грубого помола – съев на завтрак бутерброд, школьник зарядится энергией как минимум на полдня. Большое количество сахара – «вредных» углеводов, наоборот, может навредить, да и заряд энергии от конфет быстро кончится.

Обязательные «продукты для ума» – это всевозможные овощи, фрукты и ягоды. Они содержат витамины и минералы, нехватка многих из которых снижает интеллектуальные способности. Обязательно нужно включить в рацион ребенка яблоки, брокколи, помидоры, чеснок и лесные ягоды.

Есть и своего рода чудо-продукты для мозга. Ученые давно пытались выяснить, какие же именно продукты питания позволяют ребенку лучше запоминать, быстро соображать и щелкать сложные задачки «как орехи».

**1. Грецкий орех.** Ядра грецкого ореха очень полезны для мозга ребенка. В орехе содержатся омега-ненасыщенные жирные кислоты. Доказано, что омега-3 способствуют развитию мозга детей. Помимо этого, орех богат лецитином, улучшающим работу мозга и положительно влияющим на память.

**2. Рыба и икра.** Детям необходим животный белок. Жирная рыба, например лосось, семга и сардина, богата омега-3, необходимыми для улучшения работы мозга и укрепления иммунитета. У детей, получающих хотя бы 100 граммов рыбы в день, скорость психических реакций значительно увеличивается. Проще говоря, дети-«рыбеды» быстрее соображают.

**3. Какао.** Свежесваренный горячий какао на завтрак обеспечит школьника «долгой» энергией на весь день. Антиоксиданты, содержащиеся в напитке, приводят к расширению сосудов, стимулированию мозговой деятельности, улучшению настроения.

**4. Капуста.** Все виды капусты, от обычной белокочанной до брокколи, нормализуют работу мозга и помогают справиться с возрастными нарушениями нервной системы. В их составе имеются витамины, нехватка которых значительно снижает мозговую активность.

**5. Свекла.** В этом овоще содержатся вещества, разрушающие вредные ферменты, избыток которых может привести к развитию болезни Альцгеймера. Свекла также очень богата бетаином, который улучшает настроение и самочувствие. Полезно есть не только отварную свеклу в салатах и борщах, но и небольшое ее количество в сыром виде, сбрызнув соком лимона.

