

ПАМЯТКА

"Здоровое питание школьника"

Питание для мозга: пища для ума

Два «рецепта для ума» знают все родители.

Первый – сладкий: сахар и глюкоза. Они стимулируют мышление.

Второй – продукты с йодом.

Нашим школьникам нужны овощи и фрукты, а не сладости.

Здоровым детям лучше принимать йод с пищей, а не в виде рекламируемых таблеток. Ведь естественный продукт содержит натуральные вещества. Для этого достаточно использовать **йодированную соль**. Кроме соли, йодом богаты **морская рыба и морепродукты**.

Школьника нужно кормить рыбой не менее 2-3 раз в неделю.

С рыбой ребёнок получает не только йод, а и достаточное количество белков и омега-3 жирных кислот. Они влияют на **степень концентрации внимания и способность к обучению**.

К счастью, омега-3 кислоты есть **в грецких и миндальных орехах, в рапсовом и льняном масле, в зелёных салатах, капусте, кабачках и тыкве**.

Собирая ребёнка в школу, не забудьте положить ему в ранец **бутылочку с водой**. Первоклашкам нужно не менее 1,5 литра воды в день, десятилеткам – 1,75 литра, а подросткам, как и взрослым, - 2 литра.

Мозг человека на 80% состоит из воды и он очень чувствителен к её недостатку. **Даже небольшой дефицит воды способен вызвать усталость и головные боли**. Это научные факты. Дети, имевшие воду с собой на протяжении дня, лучше справлялись с умственными нагрузками.

Газированные напитки воду не заменят. В них очень много сахара, а в «коле», «пепси» и др. ещё и кофеин. Да, он способен сделать мозги более ясными, но ненадолго. Кофеин, как и другой допинг, вредит мозгу, истощая ресурсы нейромедиаторов.

К счастью, сбалансировать количество нейромедиаторов нетрудно: достаточно давать на завтрак яйца, рыбу, постное мясо и птицу, ягоды, фрукты, натуральные соки с мякотью.

Ежедневно придерживаясь сбалансированного питания и соблюдая режим питания, вы обеспечите прекрасное самочувствие и отличную успеваемость своему ребёнку (при условии заинтересованности и усердном отношении к учебе).