

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЮТ МОЗГ РЕБЕНКА

Грецкие орехи и арахис

Грецкие орехи повышают уровень серотонина – вещества, позитивно влияющего на центральную нервную систему. А арахис – источник витамина Е, антиоксиданта, который защищает нервные мембраны мозга



Разноцветные овощи

Помидоры, брокколи, баклажаны, тыква, морковь, шпинат, болгарский перец и кукуруза содержат большое количество антиоксидантов, которые возобновляют поврежденные клетки



Молоко и йогурт

Молочные продукты богаты протеином и витаминами группы В – важный компонент для роста мозговой ткани



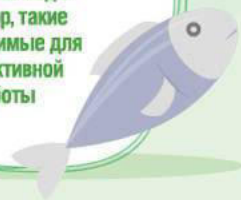
Яйца

Желтки содержат цинк, а также холин – элемент, который улучшает память. Он является очень важным для работы мозга ребенка



Лосось и семга

Морепродукты содержат йод и фосфор, такие необходимые для продуктивной работы



Клубника, черника, вишня, малина

Благодаря высокому содержанию витаминов и антиоксидантов улучшают память



ПИЩА ДЛЯ УМА

ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГА

ЧЕРНИКА



Повышает способность к обучению и усиливает остроту зрения

ВИТАМИНЫ А, В, К, ЦИНК, ЖЕЛЕЗО, КАЛЬЦИЙ, ФОСФОР

ЗЕЛЕНЬИЙ ЧАЙ



Тонизирует, улучшает функции мозга и память

ВИТАМИНЫ В, С, Р, КАЛЬЦИЙ, ФТОР, ЖЕЛЕЗО, ЙОД, АМИНОКИСЛОТЫ

БРОККОЛИ



Повышает мозговую активность и улучшает работу мозга

ВИТАМИНЫ: С, РР, Е, К, U, КАЛЬЦИЙ, ФОСФОР, ЖЕЛЕЗО И ЦИНК

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ



Стимулирует скорость работы мозга, повышает настроение

ВИТАМИНЫ С, В1, В2, РР, КАРОТИН, ХИНОНЫ И ЖИРНЫЕ МАСЛА

ШОКОЛАД



Придает энергии, повышает настроение, питает мозг

ФЛАВОНОИДЫ, НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ, СЕРАТОНИН, МАГНИЙ

РЫБА



Содержит вещества, необходимые для правильной работы мозга

ВИТАМИНЫ D, Е, F, С, Н, ЙОД, ФТОР, КАЛЬЦИЙ, ЦИНК, ЖЕЛЕЗО, МАГНИЙ, ФОСФОР

КУРКУМА



Улучшает память, стимулирует рост клеток мозга

ВИТАМИНЫ К, В, В1, В3, В2, С, КАЛЬЦИЙ, ЖЕЛЕЗО, ФОСФОР И ЙОД

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА

10 продуктов для хорошей памяти

