

Полезно
для **памяти** ребенка
в качестве дополнения
к орехам давать
тыквенные семечки
(5 штук).

Они содержат много
цинка,
поэтому способствуют
хорошему запоминанию
материала.

Овощи, ягоды и фрукты
тоже являются **продуктами**,
улучшающими **память**
и внимание ребенка.
Особенно этому **помогут**
фиолетовые ягоды:
виноград, черника,
сливы, ежевика, черная
смородина, голубика.

Будь здоров!



*Буклет подготовил
7б класс*

на неделю о здоровом питании.

Придерживайся этих правил в течение длительного времени и у тебя появится привычка правильно питаться и вести здоровый образ жизни!

- 1) я съел 4 порции фруктов и овощей за день;
- 2) я сегодня не ел жаренного;
- 3) я сегодня не добавлял соль или сахар в еду;
- 4) я выпил стакан молока (ряженки, кефира);
- 5) я сегодня не пропускал приемы пищи.



Питание человека напрямую влияет на его умственную деятельность и функции мозга.



Зелень на столе - здоровья на сто лет.

Белок.

Недостаток белка у детей школьного возраста приводит к замедлению мыслительных процессов, из-за чего ребёнок с трудом может усвоить большое количество материала.

Поэтому обязательно ешьте куриную грудку, яйца, творог и бобовые.

Углеводы.

Для школьников важны углеводы в рационе, при их нехватке наблюдается снижение общего тонуса детского организма.

Только не стоит полагать, что это сладости они «быстрые» углеводы.

Правильные, «медленные» углеводы, это каши, хлеб грубого помола, грибы, макароны из цельнозерновой пшеницы.

Витамины и минералы, содержащиеся в овощах, фруктах и ягодах, повышают интеллектуальные способности школьника. Кушаем бананы, помидоры, брокколи, шпинат, чеснок.

