

Жирная рыба и икра

Детям необходим животный белок, однако лучше его получать не из мяса, а из жирной рыбы, ведь такая рыба (лосось, сельдь, скумбрия, сардины) богата Омега 3. Эта кислота крайне важна для улучшения работы мозга и укрепления иммунитета.

Диетологи считают, что самый полезный завтрак для школьника — это *бутерброд из хлеба грубого помола с небольшим количеством сливочного масла и рыбной икрой*.

Овсянка

Овес считается одним из самых полезных злаков: он стимулирует кровообращение (в том числе и в мозге). Не забываем про витамины группы В, которых в овсе, как и во всех злаках, предостаточно. Эта группа витаминов нужна как для взрослых, так и для детей, потому что считается источником энергии, в которой нуждаются все клетки организма.

Грецкие орехи

В этих орехах содержатся ненасыщенные жирные кислоты Омега 3 и Омега 6. Они способствуют мозговой активности детей и поставляют полезный растительный белок. Также в грецких орехах есть лецитин, улучшающий память. В идеале, школьнику нужно давать не менее 5 ядер грецкого ореха ежедневно.

Черника

Состав черники, богатый антиоксидантами и витаминами, делает её особенно полезной для улучшения работы мозга. Эта ягода помогает отлично соображать, хорошо усваивать и запоминать полученные знания в любом возрасте. Кстати, она также способствует укреплению сетчатки глаза.

Какао и шоколад

Какао-бобы содержат магний — микроэлемент, необходимый для нормальной работы памяти. Поэтому *свежесваренный горячий какао* на завтрак обеспечит школьника «долгой» энергией на весь день. Также какао способствует расширению сосудов, улучшению кровообращения, стимулированию мозговой деятельности и улучшению настроения. Если ваш ребенок любит **шоколад**, то полезным для ума школьника будет именно *горький*, в котором содержание какао-бобов больше 60%.

Зелёный горошек

Недостаток тиамина (витамина В1) чреват ухудшением внимания, памяти и настроения. Поэтому обязательно добавляйте в рацион ребёнка этот продукт, причём совершенно не важно в каком виде: свежий, мороженный или консервированный — необходимые нам свойства он сохраняет в любом варианте.

Льняное масло

В этом продукте также высокое содержание Омега 3, о котором мы говорили выше. Школьнику до 14 лет достаточно 1 чайной ложки льняного масла в день, а старше 14-ти - 1 столовой. Употреблять льняное масло лучше с утра натощак, но если ребенок не принимает продукт в чистом виде, добавляйте это масло в салаты, каши или другие блюда.

Яблоки

Яблоки – одни из самых богатых витаминами и микроэлементами фруктов, помогающими общему укреплению организма и поднимающими иммунитет. Фосфор, содержащийся в яблоках, способствует укреплению нервной системы и стимулирует мозговую деятельность, а яблочный сок является отличным антиоксидантом.

Яблоки очень удобно давать школьнику с собой, чтобы он мог перекусить на перемене. В день ребенку нужно съесть минимум 1 яблоко.

Морковь

Кроме положительного влияния на зрение, морковь полезна тем, что облегчает заучивание наизусть, так как активно стимулирует обмен веществ во всем организме, в том числе в мозге.

Поэтому, если у вашего ребенка предполагается заучивание (зубрежка) больших объемов информации, предложите ему перед этим съесть тёртую морковь с растительным или, что лучше, льняным маслом.

Киви

Всего 1 киви содержит суточную норму витамина С. Это проверенный источник антиоксидантов, защищающих мозг от свободных радикалов. Именно эти злодеи ухудшают память и негативно влияют на способность принимать решения.