

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

«КАК ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА ИНТЕЛЛЕКТ ДЕТЕЙ»

Богатые белком продукты – мясо, рыба, яйца – дольше задерживаются в желудке и требуют для переваривания значительно большего количества пищеварительных соков. Поэтому их нужно использовать в первой половине дня, а на ужин лучше предложить малышу молочно-растительную пищу, чтобы желудок мог отдохнуть во время сна и не тратить силы на переработку «тяжелой» пищи.

А знаете ли вы, что от правильного питания детей, зависит не только их здоровье, но и интеллектуальное развитие? Для хорошего функционирования мозга нужен белок, витамины и ненасыщенные жирные кислоты, кроме того, работа ума поглощает большое количество энергии.

Таким образом, правильное питание влияет на интеллект детей. Итак:

Помидоры усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.

Чеснок увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.

Чечевица укрепляет нервную систему, стимулирует работу мозга.

Йогурт повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.

Розмарин улучшает кровообращение и дает бодрость.

Морковь усиливает концентрацию внимания.

Хлеб из муки грубого помола увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.

Тыква способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.

Морепродукты увеличивают креативность.

Авокадо способствует мозговому кровообращению.

Растительное масло (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.

Огурцы - источник энергии.

Морская рыба способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.

Зеленый горошек укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.

Нежирные сорта сыра — это антидепрессант и источник энергии.

Бананы помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.

Орехи стимулируют интеллект, дают внутренне спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.

Морская соль нужна для правильного баланса электролитов и способствует сжиганию жиров.

