**Консультация для родителей**

**Какие продукты делают детей умнее?**

*Если дети плохо занимаются, не запоминают новые понятия, то проблема может заключаться не в их интеллектуальных способностях, а в недостаточном или неправильном питании для мозга. Мозг растущего человека – это довольно голодный орган, который поглощает огромное количество питательных веществ из попадающей в организм пищи (больше, чем любой другой орган). Поэтому очень важно давать детям правильную пищу для их нормального развития. Вот десять видов продуктов, благоприятно влияющих на работу головного мозга, которые стоит включить в детскую диету.*

1. **Лосось.** Жирная морская рыба содержит полезную для мозговой функции жирную кислоту омега-3, употребление которой улучшает память.
2. **Яйца.** Желтки содержат холин – элемент, улучшающий память. Включайте в детское меню омлеты, вареные яйца.
3. **Арахисовое масло.** Арахис – источник витамина E, антиоксиданта, защищающего неровные мембраны в мозгу. Не соленый арахис можно добавлять в любые салаты, а арахисовое масло очень вкусно со свежим хлебом.
4. **Цельное зерно.** Человеческому мозгу для нормальной работы требуется определенное количество глюкозы. Цельное зерно содержит и глюкозу, и клетчатку (регулирующую, сколько глюкозы поступает в кровь), а также витамины группы B, питающие нервную систему. Покупайте для себя и своих детей изделия из неотбеленной цельной муки или пеките хлеб сами.
5. **Овсянка.** Овес – это лучший завтрак для ребенка, потому что содержит витамин E, B, потассиум и цинк. Эти элементы и витамины помогут вашим детям полностью реализовать свой интеллектуальный потенциал. Овес можно класть вместе с мукой в пироги, оладьи, сырники или просто обжаривать вместе с орехами на сухой сковороде и подавать с несладким йогуртом или молоком.
6. **Ягоды.** Клубника, черника, вишни, малина, ежевика и земляника содержат антиоксиданты, предотвращающие раковые заболевания. Исследования доказали, что в частности клубника и черника улучшают память, а семена в малине, клубнике, ежевике и землянике богаты омегой-3. Свежие ягоды можно добавлять в салат, овощные блюда, мюсли или есть просто так.
7. **Бобовые.** Очень полезны фасоль, горох и чечевица, благодаря содержанию протеина и так называемых сложных углеводов (которые незначительно повышают уровень сахара в крови) и клетчатки, плюс витамины и минералов. Бобовые можно есть как гарнир или как дополнение к салату.
8. **Разноцветные овощи.** Помидоры, брокколи, баклажаны, тыква, шпинат, морковь, болгарский перец, кукуруза – овощи ярких насыщенных цветов содержат большое количество антиоксидантов восстанавливающих поврежденные клетки.
9. **Молоко и йогурт.** Молочные продукты богаты витаминами группы B – важный компонент роста мозговой ткани. Покупайте детям несладкий йогурт, нежирную сметану, молоко, ряженку и кефир для полноценного завтрака.
10. **Нежирная говядина.** Такое мясо – источник железа и цинка, помогают улучшить память. Если кушать нежирное мясо вместе с пищей, богатой витамином C (помидоры, болгарский перец, апельсины, клубника), будет лучше усваиваться железо в организме.