**10 продуктов ,от которых умнеют дети.**

**Очень важно давать детям правильную пищу для их нормального развития .Вот 10 продуктов,благоприятно влияющих на работу головного мозга, которые стоит включать в детскую диету:**

**1.Лосось**

**2Яйца**

**3 Арахисовое масло**

**4 Цельное зерно. Покупайте для себя и своих детей изделия из неотбеленной цельной муки или пеките хлеб сами.**

**5 Овсянка.Если делаете овощные и фруктовые соки по утрам,полжите немнго сырой овсянки в сок.**

**6. Ягоды.**

**7. Бобовые.**

**8.Разноцветные овощи.**

**9.Молоко и йогурт.**

**10 Нежирная говядина.**