

# Пицца

# для vma



# Рыба и моллюсковидные



# **Полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3**

**Нервная регуляция**

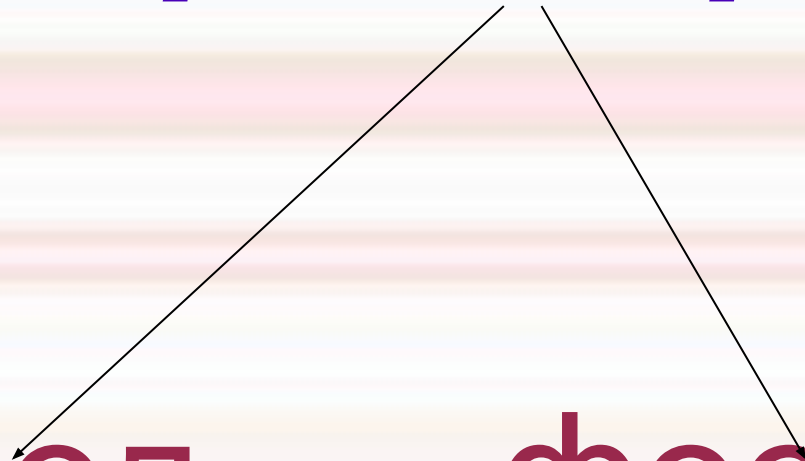
**Концентрация внимания**

**Защита мозга от стрессов**

# *Морская рыба*

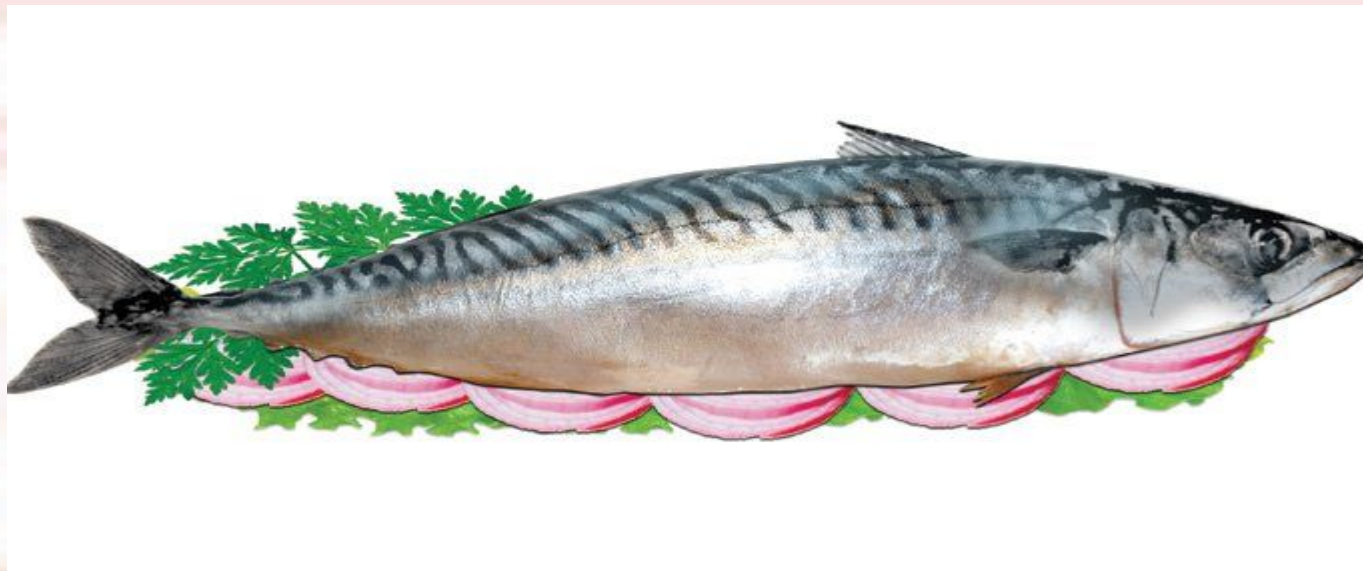
йод

фосфор





# *Полезные породы рыбы:*



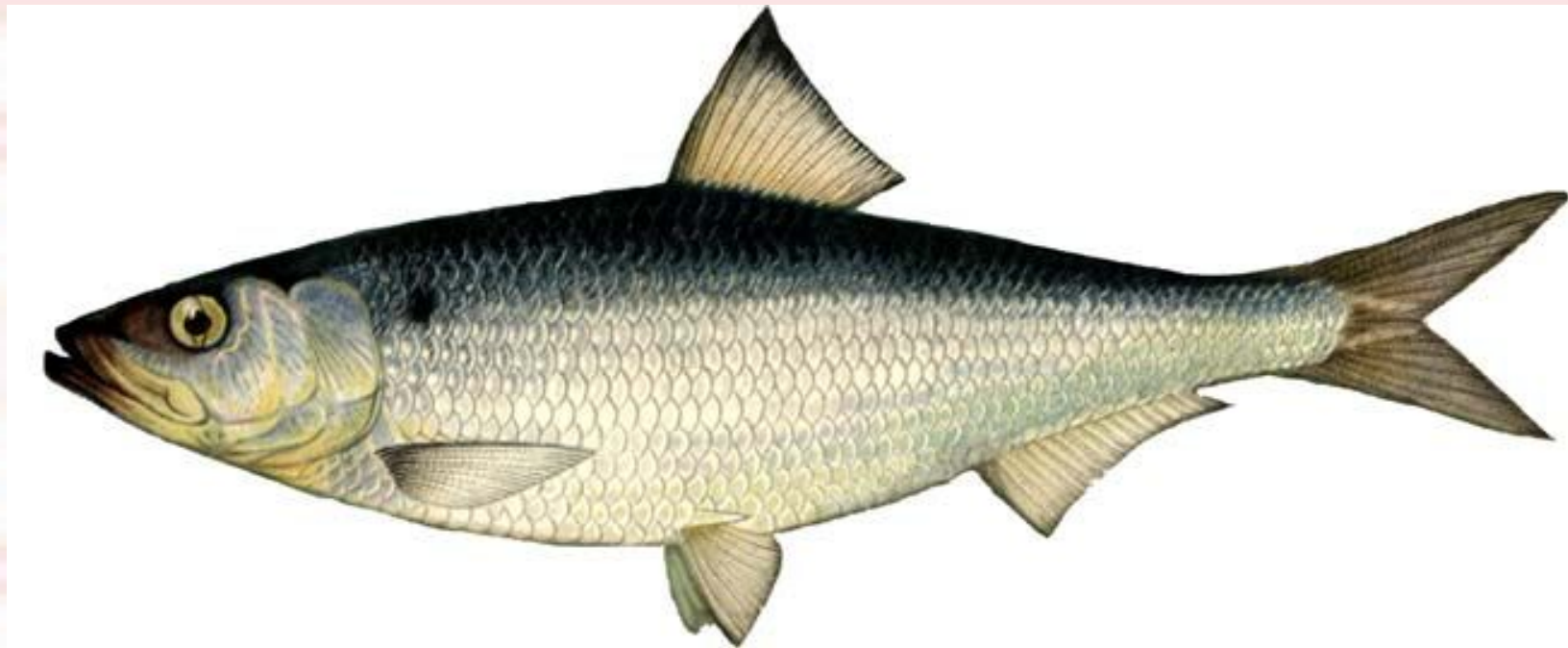
Скумбрия

# *Полезные породы рыбы:*



Треска

# *Полезные породы рыбы:*



Сельдь

# *Полезные породы рыбы:*



Форель



# *Полезные породы рыбы:*



Сёмга

# Молочные продукты

- Белок
- Кальций
- Витамин В-2



# ТВОРОГ



Твёрдый





# Мясо

Белок  
Железо



# **Недостаток лецитина**



Ухудшение памяти

Дефицит внимания

Раздражительность





# ОВОЩИ

Участвуют в  
познавательной активности





# Активизируют обмен веществ в мозге







***Клюква – укрепляет  
стенки сосудов***



***Бананы – помогают справиться  
с интенсивными перегрузками***





**澆** *Полезны углеводы, содержащиеся в крупах из цельного зерна, в хлебе из муки грубого помола, кукурузе, крахмалистых овощах.*

**澆**  
**澆**



