

Пицца

для vma



Рыба и моллюски



Полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3

Нервная регуляция

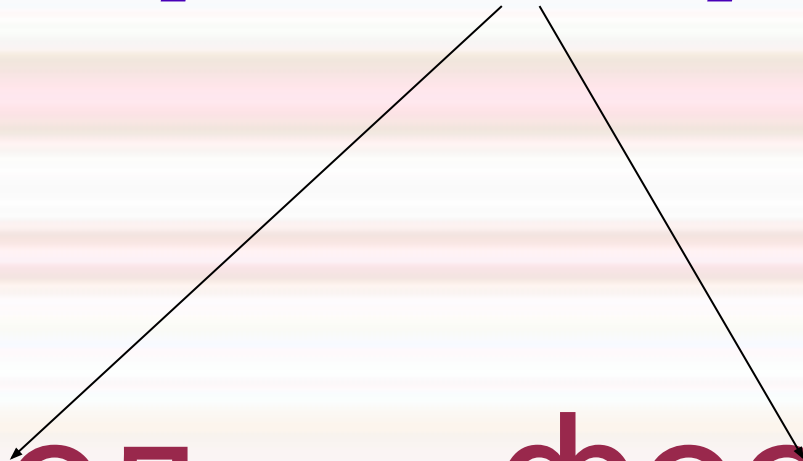
Концентрация внимания

Защита мозга от стрессов

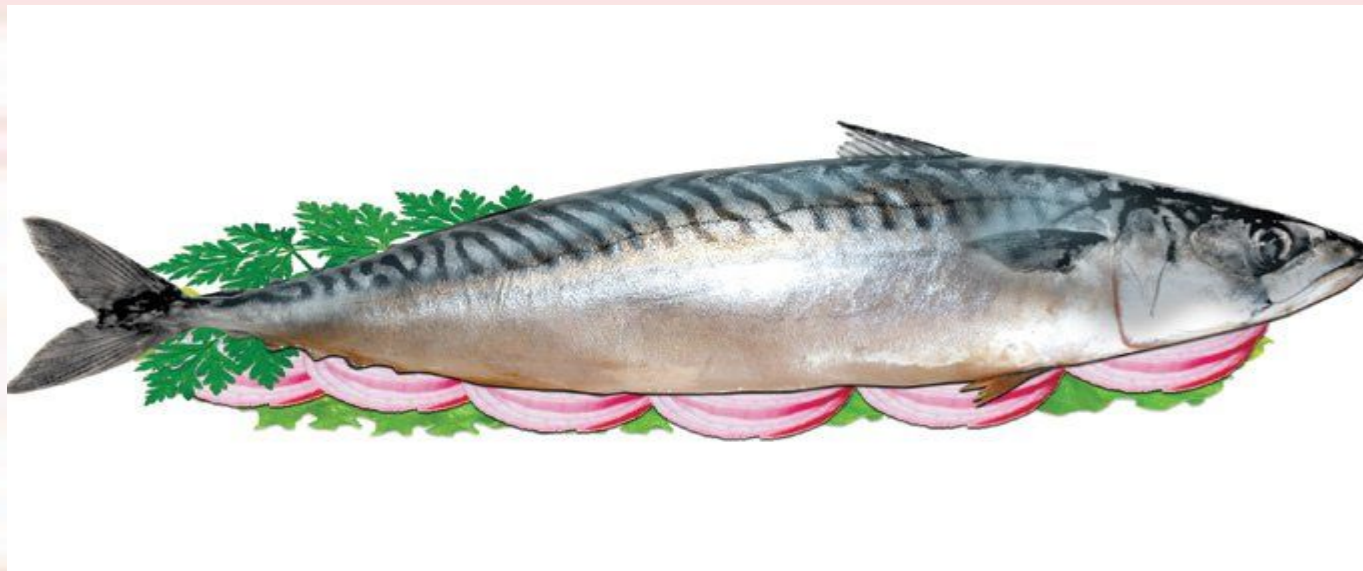
Морская рыба

йод

фосфор



Полезные породы рыбы:



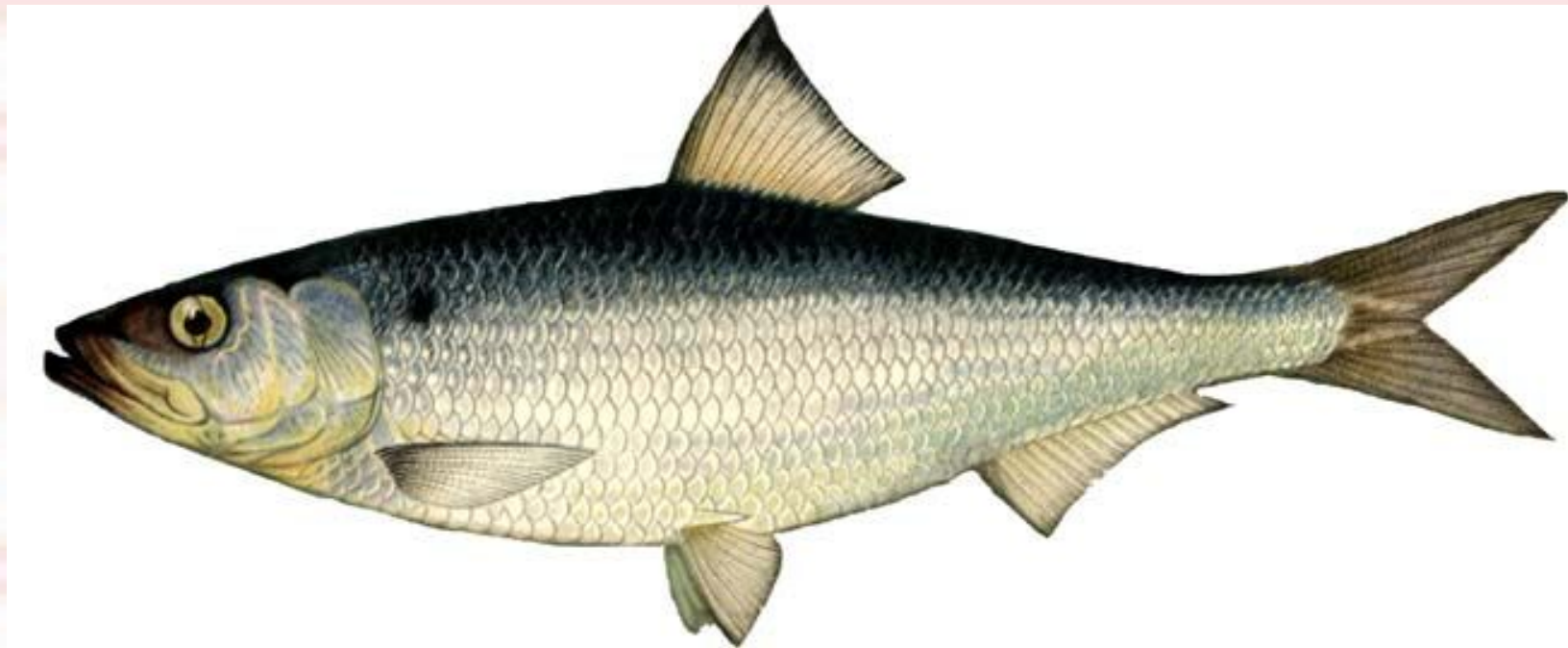
Скумбрия

Полезные породы рыбы:



Треска

Полезные породы рыбы:



Сельдь

Полезные породы рыбы:



Форель

Полезные породы рыбы:



Сёмга

Молочные продукты

- Белок
- Кальций
- Витамин В-2



ТВОРОГ

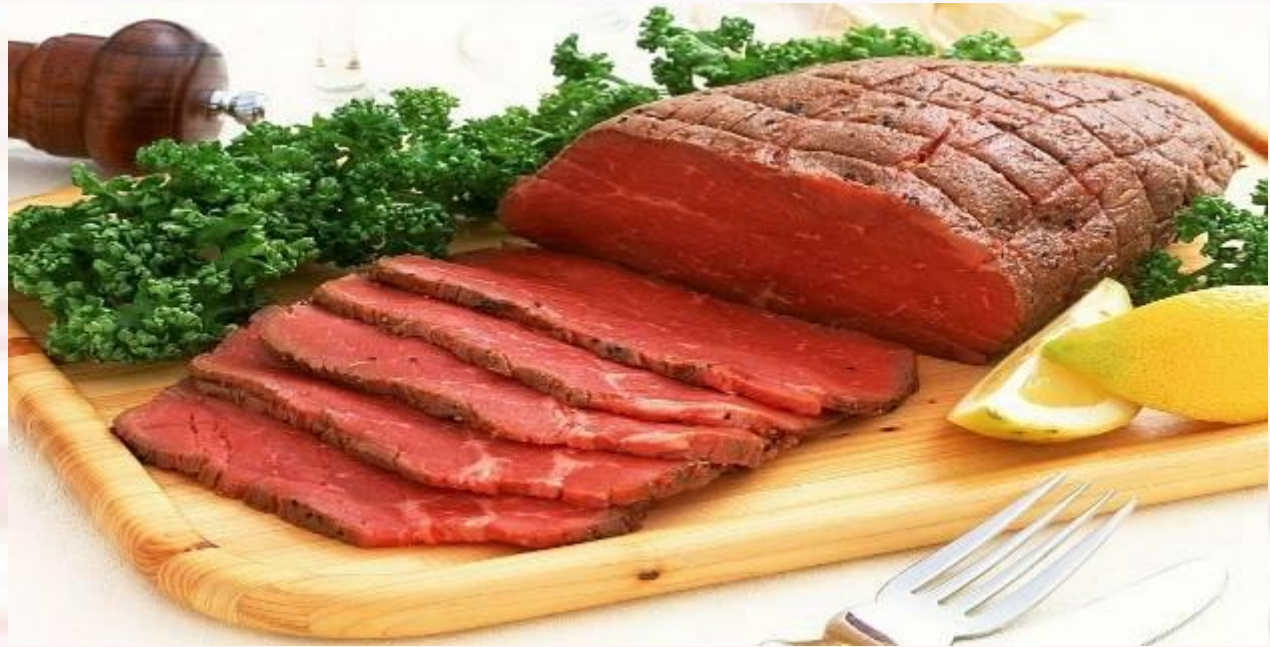


Твёрдый



Мясо

Белок
Железо



Недостаток лецитина

```
graph TD; A[Недостаток лецитина] --> B[Ухудшение памяти]; A --> C[Дефицит внимания]; A --> D[Раздражительность];
```

Ухудшение памяти

Дефицит внимания

Раздражительность



ОВОЩИ

Участвуют в
познавательной активности



Активизируют обмен веществ в мозге



Ягоды и фрукты



***Клюква – укрепляет
стенки сосудов***



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



У Полезны углеводы, содержащиеся в
крупях из цельного зерна,
У в хлебе из муки грубого помола,
У кукурузе, крахмалистых овощах.



