Пища для ума

Рыба и морепродукты

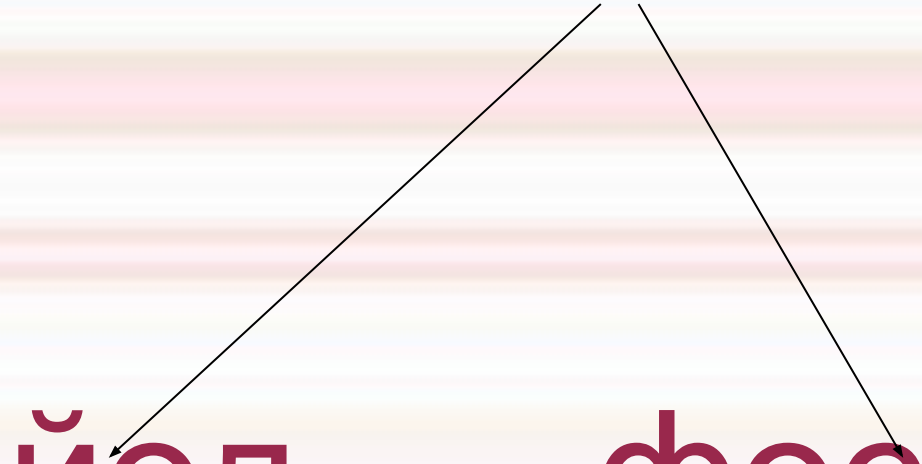
Полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3

Нервная регуляция

Концентрация внимания

Защита мозга от стрессов

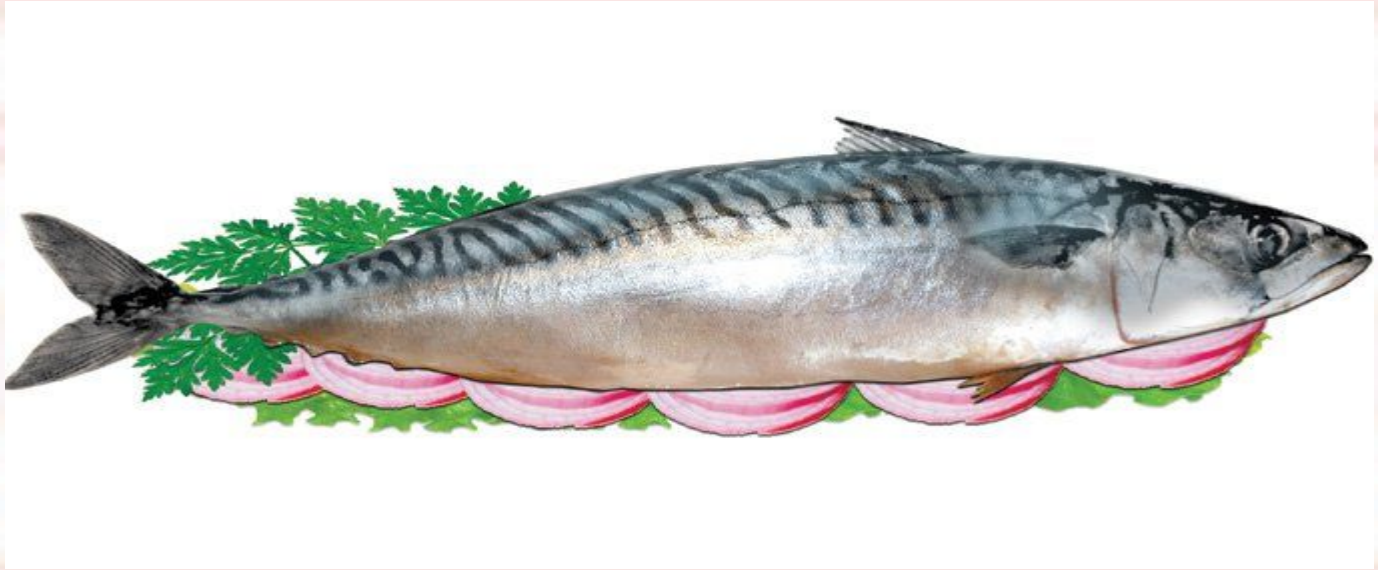
Морская рыба



йод

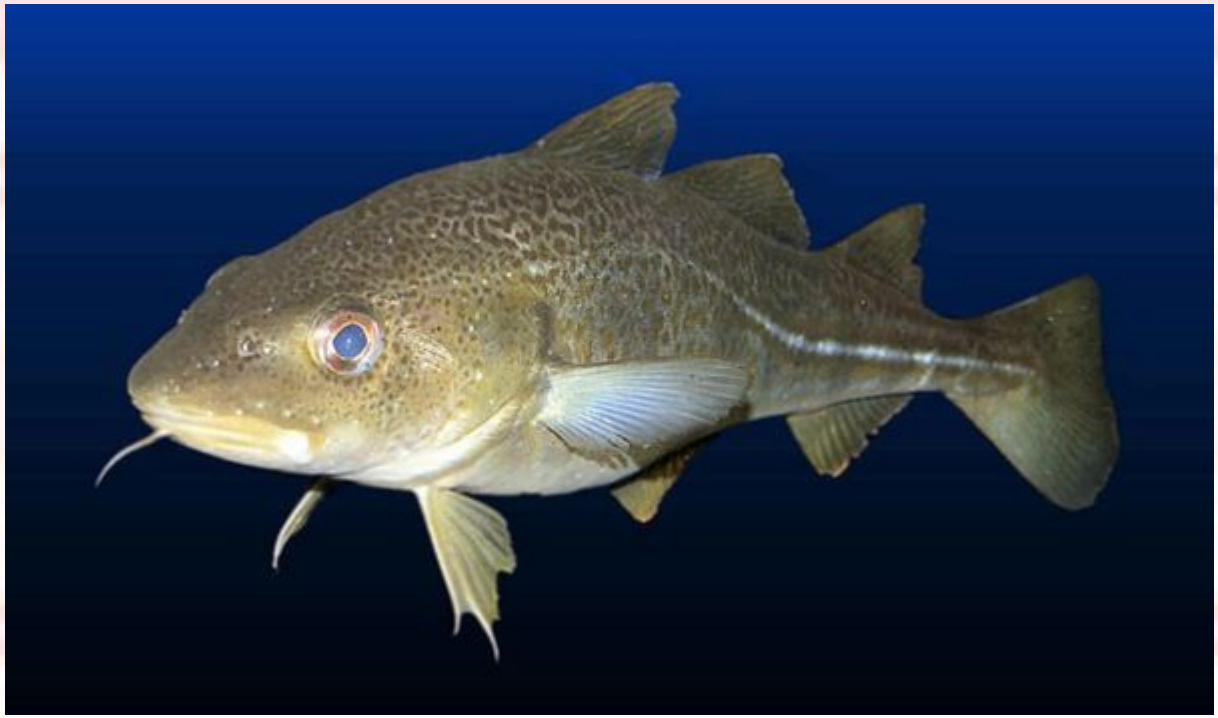
фосфор

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

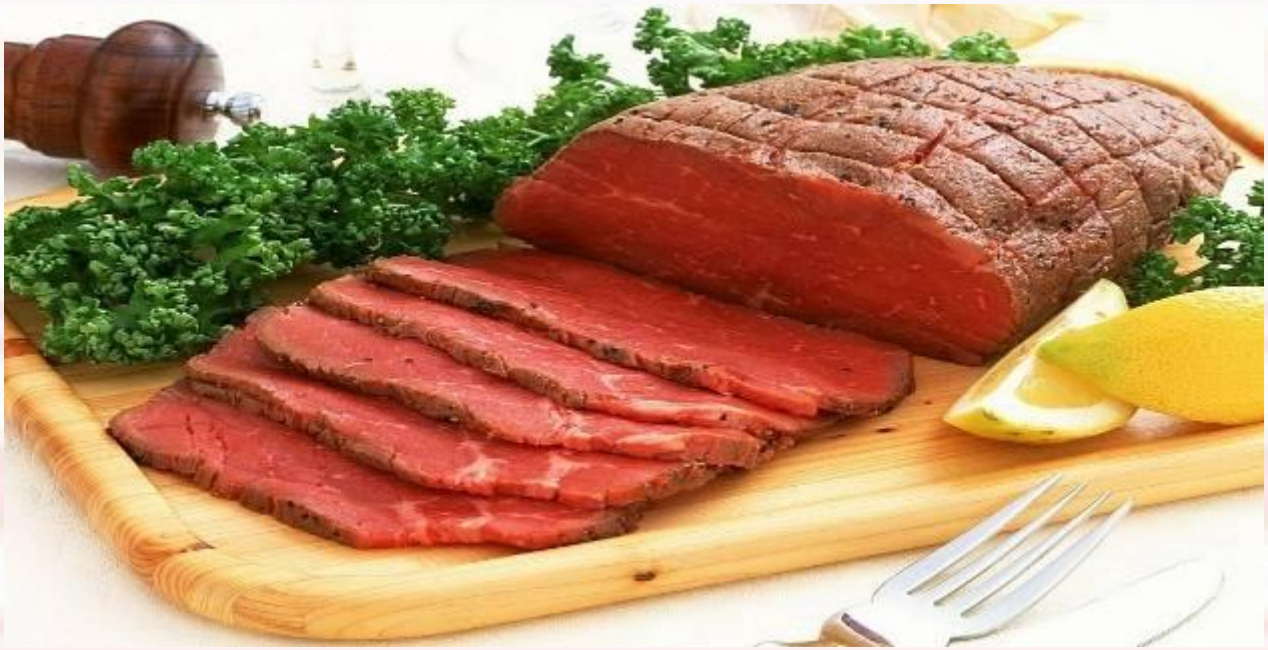
Творог

КАЛИНИНСКОГО
творог
массовая доля жира 5%
ЗДРАВСТВУЙ
200г
КАЛИНИНСКОГО
творог
массовая доля жира 5%

Твёрдый

Мясо

- Белок
- Железо



Недостаток лецитина

Ухудшение памяти

Дефицит внимания

Раздражительность

Овощи

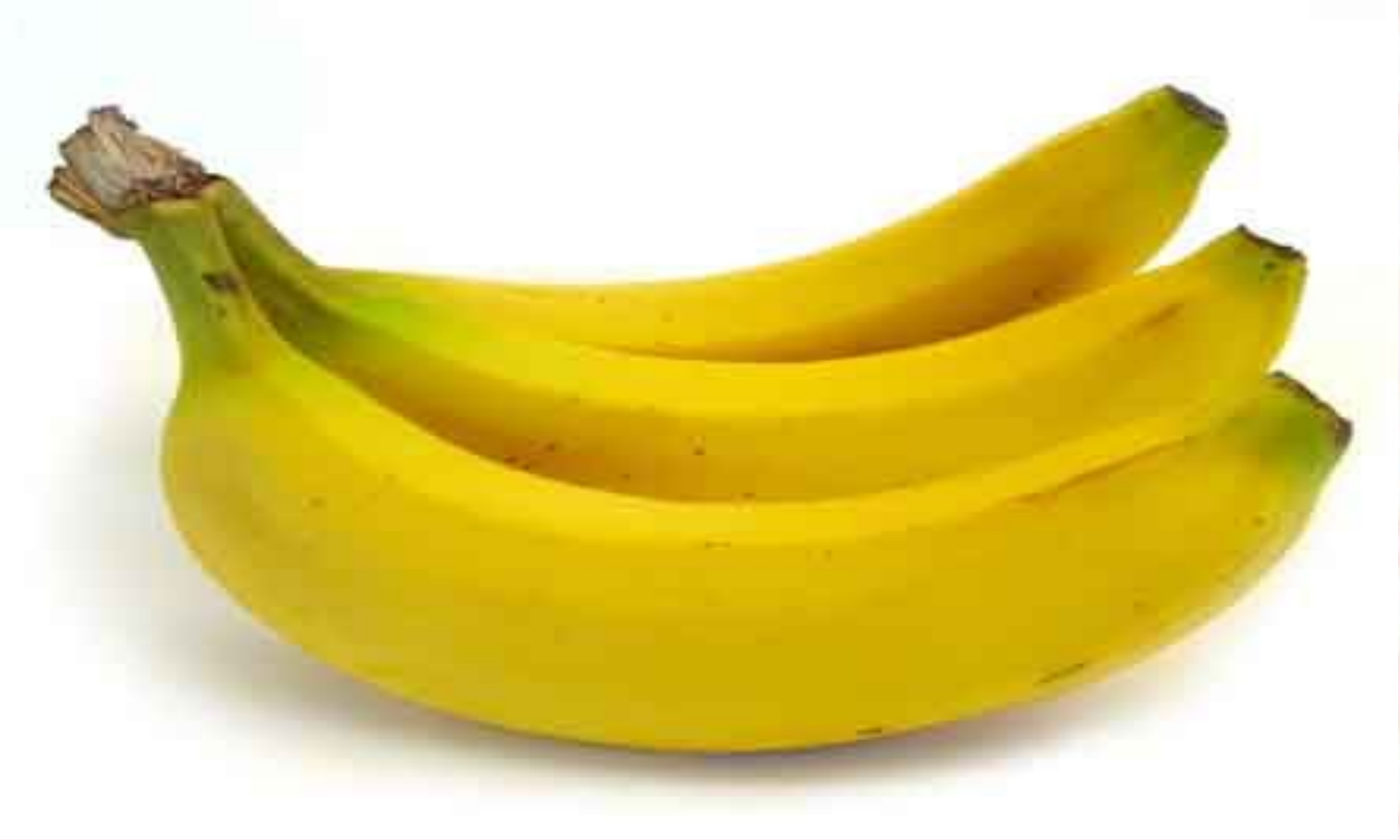
Участвуют в познавательной активности

Активизируют обмен веществ в мозге

Ягоды и фрукты

Клюква – укрепляет стенки сосудов

Бананы – помогают справиться с интенсивными перегрузками



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

- Автор: Носкова Марина
- Александровна
- МБОУ СОШ № 2
- Город Верещагино