

Пицца

для vma



Рыба

и моллюски



Полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3

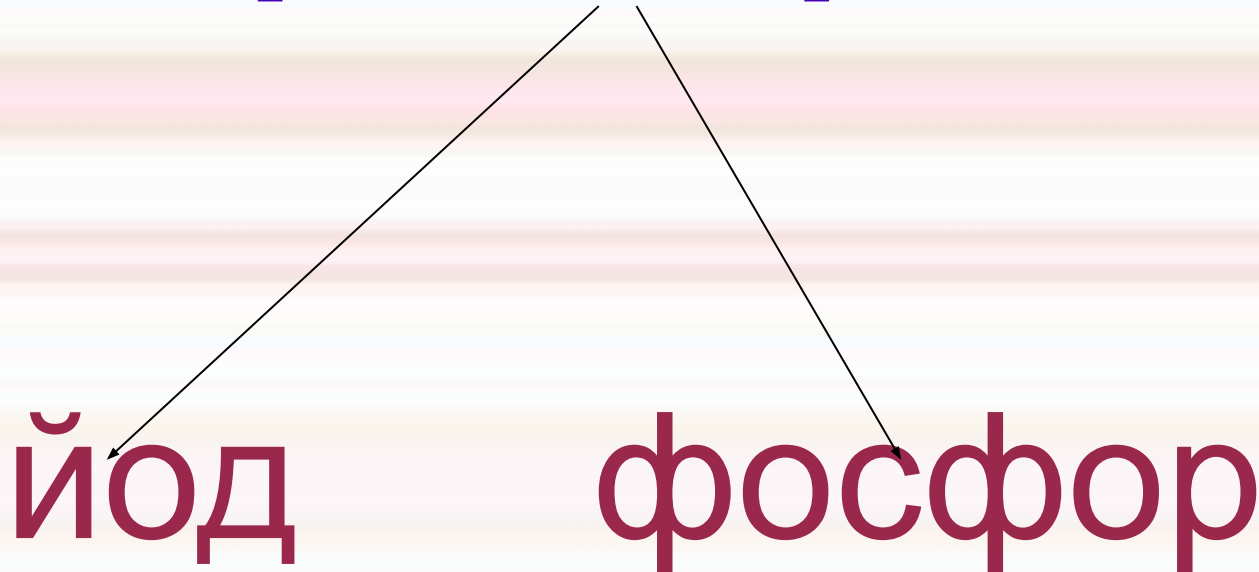


Нервная регуляция

Концентрация внимания

Защита мозга от стрессов

Морская рыба

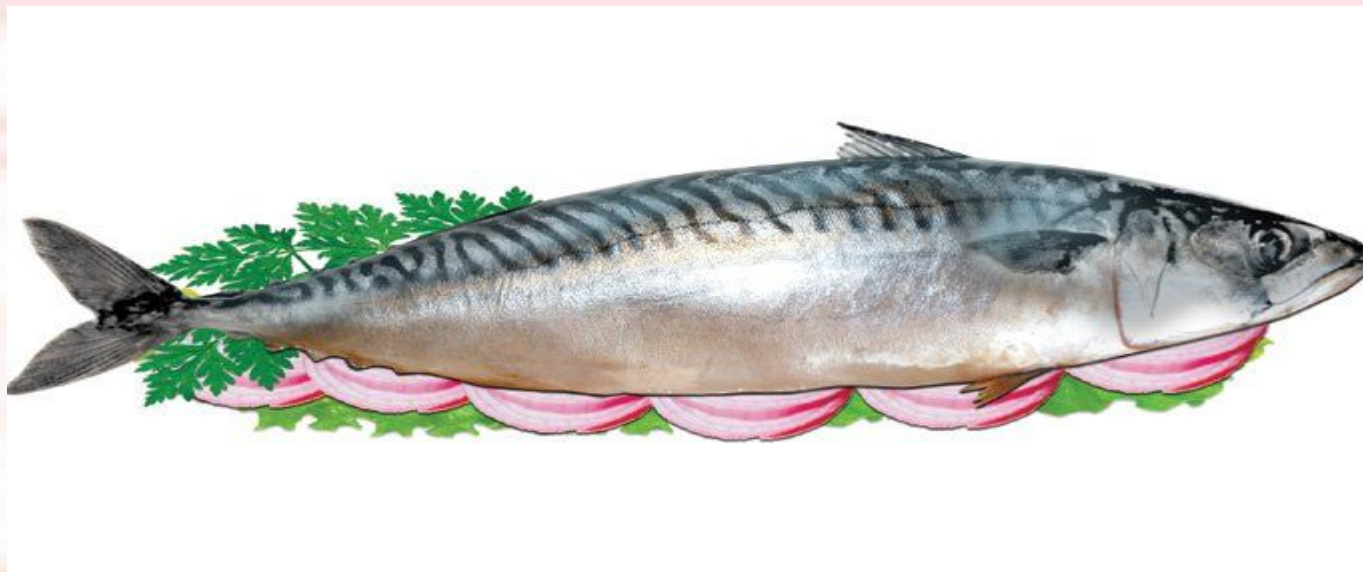


```
graph TD; A[Морская рыба] --> B[йод]; A --> C[фосфор];
```

йод

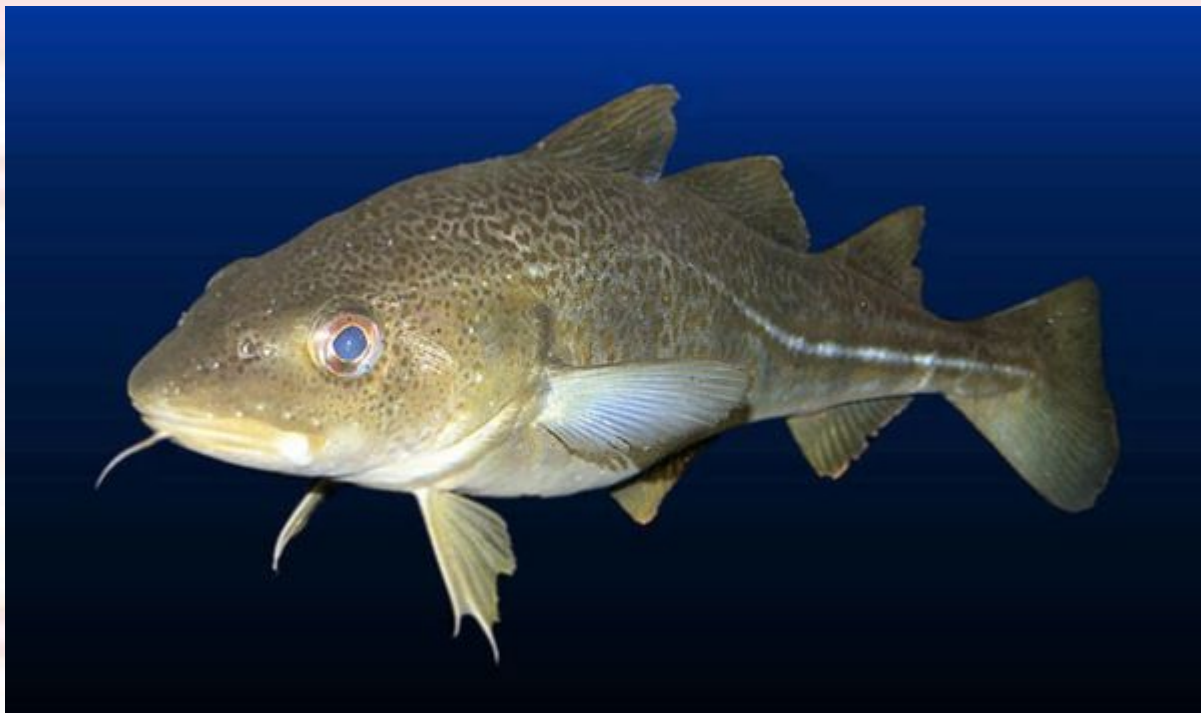
фосфор

Полезные породы рыбы:



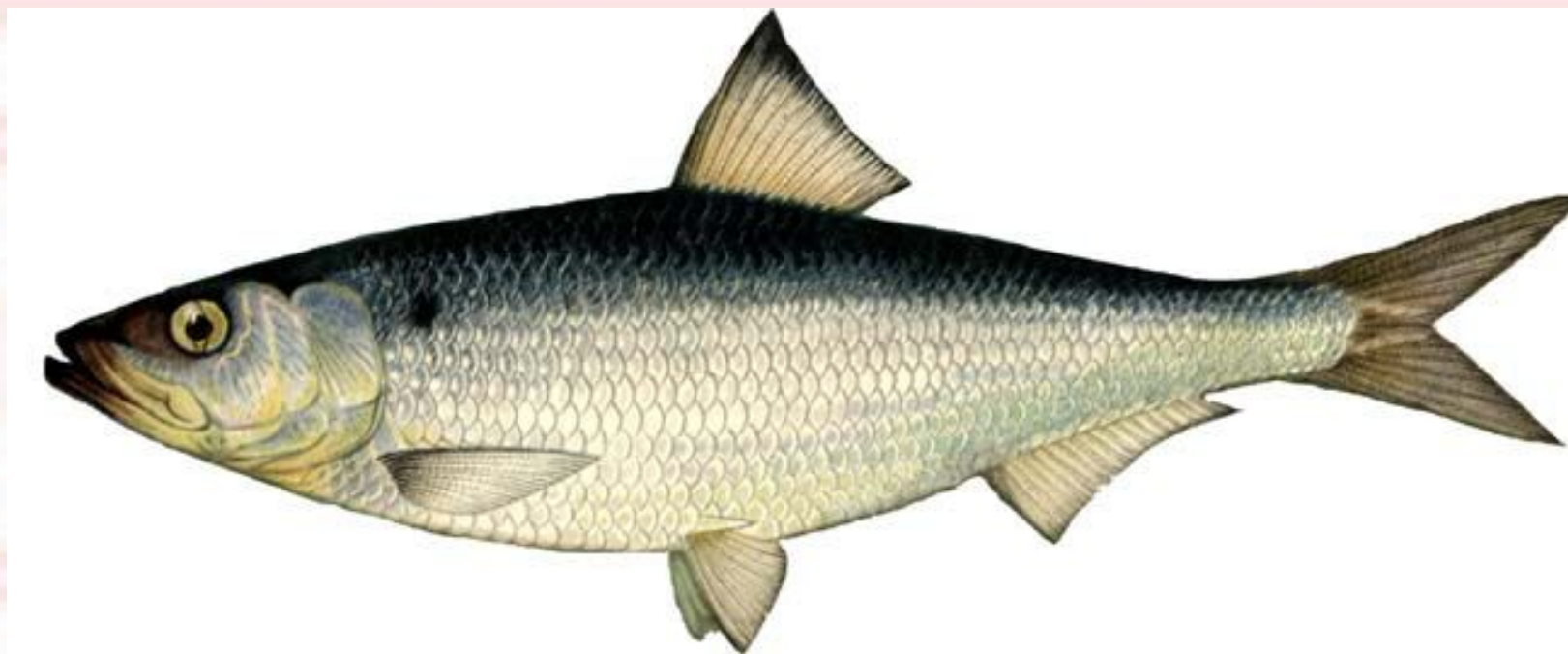
Скумбрия

Полезные породы рыбы:



Треска

Полезные породы рыбы:



Сельдь

Полезные породы рыбы:



Форель

Полезные породы рыбы:



Сёмга

Молочные продукты

Молочные продукты содержат:

- Белок
- Кальций
- Витамин В-2



Творог



Твёрдый



Мясо

Белок
Железо



Недостаток лецитина

Ухудшение памяти

Дефицит внимания

Раздражительность





www.123rf.com

ОВОЩИ

Участвуют в
познавательной активности



Активизируют обмен веществ в мозге



Ягоды и фрукты



Клюква – укрепляет стенки сосудов



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



Углеводы 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 Верецагино

