Консультация для родителей

«Продукты, повышающие интеллект»

 Все убеждены, что способности и таланты передаются по наследству, а также развиваются благодаря ежедневным занятиям. Но эксперты Института мозга человека РАН заявляют, что питание играет не последнюю роль в активизации умственной деятельности и влияет на формирование интеллекта. Философ Людвиг Фейербах считал: «Человек есть то, что он ест». Повышению умственных способностей, в том числе свойств памяти, способствует включение в рацион взрослого и ребенка продуктов. Питающих мозг.

*Улучшению памяти и внимания способствуют:*

*- продукты питания, богатые белком: мясо, молоко, яйца (желток содержит холин, необходимый для развития памяти), кисломолочные продукты;*

*- мед;*

*- рыба (жирные сорта);*

*- бобовые: горох, фасоль, чечевица (высокое содержание белка для питания мозга);*

*- курага, изюм, запеченные яблоки (источники калия и кальция);*

*- морковь (для активизации процесса обмена веществ в мозге);*

*- хурма, чернослив (не рекомендуется детям, склонным запорам);*

*- орехи (укрепляют нервную систему, стимулируют работу мозга; давать детям после двух лет, с осторожностью давать детям с проблемами ЖКТ, поджелудочной железы, желчного пузыря);*

*- баклажан, брюссельская капуста, брокколи;*

*- оливковое масло;*

*- бананы (содержат серотонин, снижающий уровень тревожности и стресса);*

*- репчатый лук (содействует разжижению крови, что помогает снабжать мозг кислородом).*

 Предлагайте ребенку блюда из рыбы 2-3 раза в неделю: отварная или запеченная рыба, котлеты, биточки и т.п. Если необходимо выучить что2нибудь наизусть, предлагайте перед этим малышу салат из моркови с растительным маслом: он активизирует процессы памяти. Детям после 2 лет можно подавать лук, предварительно ошпарив кипятком для снятия горечи (исключить из рациона детей с проблемами поджелудочной железы). Рекомендуемая доза – как минимум половина луковицы каждый день в салате или вприкуску к супу, особенно в осенний и весенний периоды – сезоны простуд. Кроме того, для повышения иммунитета и улучшения кровоснабжения мозга можно добавлять в каши, супы, выпечку амарантовую муку.

 Но помните: любой продукт следует вводить в меню ребенка только после консультации с педиатром или гастроэнтерологом. Каждый ребенок индивидуален, и, проще говоря, то, что подходит Пете, может быть противопоказано Васе. Многие родители считают, что приучить ребенка есть полезную пищу сложно. А вы не пробовали отказаться от перекусов, от желания хоть чем-нибудь занять рот малыша, «лишь бы не кричал»? ведь сладкое детям многие дают уже с года, а потом ищут причину плохого аппетита и проблем с зубами. Печенье, булочки, сладкие соки становятся причиной лишнего веса и не способствуют здоровому аппетиту. Если ребенок проголодался, можно дать ему фрукт, или чуть подслащенный компот, морс, питьевую воду. И, конечно же, ребенок скорее захочет есть, если удовлетворит потребность в движении: набегается, напрыгается и наиграется на свежем воздухе.

(Из книги «Мой любимый малыш:

Позитивная книга о роли взрослых

в успехах ребенка». –

М.: ТЦ Сфера, 2015, автор М. Счастливая)