

**Топ-5 самых полезных для
школьника продуктов.**

1.Яйца



- **При интенсивной умственной нагрузке рацион школьника стоит немного скорректировать, добавив в него больше легкоусвояемых белков и продуктов, богатых витамином С.**

для развития и нормального функционирования нервной системы, мышечных тканей и мозга

2. Рыба и морская капуста



- Этот минерал (источник йода) отвечает за мозговую деятельность и выработку тироксина – гормона щитовидной железы. Когда в организме не хватает йода, ребенок быстрее и сильнее утомляется, становится сонным, вялым и апатичным.

3. Нешлифованные и темные крупы



- Богатые источники сложных углеводов, клетчатки и витаминов группы В. Съев такую кашу на завтрак, ребенок еще долгое время не будет испытывать чувство голода, ему хватит энергии для умственного труда

4. Творог, сыр и кисломолочные продукты



- Влияет на состояние зубов, волос, ногтей, мышц и нервной системы.

5. Овощи и фрукты, богатые витамином С



- От наличия этого витамина зависят острота зрения, эластичность сосудов, усвояемость железа, заживление тканей и защита от инфекций.

НАСТРОЕНИЯ!



ХОРОШЕТО