

Топ продуктов для школьника

Чтобы гранит науки не казался слишком твёрдым, а материал легко усваивался, в меню здорового школьника должны присутствовать определённые продукты. Их употребление стимулирует деятельность мозга, помогая получать знания и облегчая процесс запоминания. Ведь Вы хотите, чтобы Вы росли здоровыми и умными?

В ходе учебного процесса, а особенно в период сдачи экзаменов, необходимо включать в рацион школьника продукты «для ума». То есть такие, которые будут благотворно влиять на умственную деятельность.



1. Грецкие орехи



Ежедневное употребление грецких орехов необходимо для эффективной работы головного мозга. Они являются источником растительного белка и Омега-3 жирных кислот. Также в них присутствует лецитин, улучшающий память.

Совершенно не случайно форма ядер грецкого ореха напоминает полушария головного мозга! В сутки будет достаточно пяти штук для благотворного влияния на память.

2. Рыба

Ещё один источник Омега-3 и белка, на сей раз не растительного, а животного происхождения – это рыба. В первую очередь жирная морская, а также икра. Рыба улучшает функции мозга и усиливает способность к большим умственным нагрузкам.



Также она содержит в большом количестве очень важные вещества для тех, кто много учится – это фосфор и йод. Поэтому рыба должна присутствовать на столе учеников не менее трёх раз в неделю.

3. Вода



Обезвоживание губительно для мозга. Поэтому следует озаботиться тем, чтобы ребёнок пил чистую воду. Причём не только дома, но и в школе. Для этого давайте ему с собой бутылочку с водичкой. И если он почувствовал, что начинает хуже соображать и ему сложно сконцентрировать внимание, то пусть попьёт воды. Возможно, родителям стоит заказать доставку воды для класса, установив кулер в своём учебном кабинете. Суточная норма – не меньше восьми стаканов.

4. Яйца



Этот продукт содержит в себе большое количество веществ, благотворно влияющих на умственную активность. Яйца являются одним из важных источников белка. А холин, содержащийся в яичном желтке, способствует улучшению памяти.

Куриные (а также перепелиные) яйца непременно должны присутствовать в меню любого школьника. Они хороши в любом виде, (яичница, омлет, всмятку, вкрутую) к тому же хорошо усваиваются

организмом.

5. Мясо

Ещё один продукт, улучшающий работу мозга – это мясо. Сюда можно отнести не только говядину или нежирную свинину, но и мясо птицы. В нём содержится много белка, очень важного и незаменимого другими веществами.



Помимо белка, мясо чрезвычайно полезно витамином В12, приносящим колоссальную пользу растущему организму при физических и умственных нагрузках.

6. Бобовые



Помимо мяса, отличным источником витамина В12 являются бобовые. Также они богаты витамином В6 и фолиевой кислотой. Эти вещества улучшают как краткосрочную, так и длительную память.

А недостаточное количество тиамин чревато ухудшением памяти, внимания, а также настроения. Поэтому следует добавлять бобовые в рацион школьника. Они сохраняют все необходимые свойства при любом варианте их приготовления.

7. Какао

Свежесваренная чашечка какао не только порадует человека любимым вкусом, а и обеспечит его зарядом бодрости и энергии на долгий учебный день. Какао стимулирует мозговую деятельность, расширяя сосуды и улучшая в них кровообращение.



Теобромин, содержащийся в нём, поможет ребёнку сконцентрироваться и повысит его работоспособность. Тонизирующее действие этого напитка действует намного мягче, чем кофе. При этом, эффект более долгоиграющий. Поэтому он и более предпочтителен для питания школьников, ведь кофе может повысить давление у ребёнка или сделать его агрессивным.

8. Горький шоколад



Ещё один вкуснейший и любимейший детьми (да, и многими взрослыми тоже) продукт из какао-бобов – это шоколад. Для детей младшего возраста наиболее полезным является молочный шоколад.

Но в плане полезности для ума, более старшим детям следует давать (разумеется, в небольших количествах) именно горький шоколад. А особенно в период подготовки к экзаменам и тестам. Ведь небольшой шоколадный «допинг» поможет избежать стресса, стимулируя мозг и помогая запомнить множество необходимой информации

9. Мёд

Мёд просто уникален по своему составу. К тому же, имеет множество видов, отличающихся друг от друга как вкусом, так и свойствами. Он весьма благотворно влияет на организм, повышая иммунитет.



Помимо этого, мёд является источником энергии и отвечает за работу головного мозга. Ложка мёда ежедневно, добавленная в кашу или десерт ребёнка, поддержит его в течении дня в тонусе. Очень полезны напитки (негорячие) с мёдом, поэтому добавляйте его школьникам в негорячий чай или просто в воду с лимоном.

10. Чеснок



Чеснок, также, наиболее известен нам своими укрепляющими иммунитет свойствами и противовирусным эффектом. Но ценен он не только этими качествами. Ускоряя кровообращение, чеснок улучшает снабжение мозга кислородом и помогает ему быстрее и плодотворнее работать. Для того, чтобы память стала лучше, давайте ребёнку ежедневно 2-3 зубчика чеснока.

После приёма пищи (дабы избежать запаха) предложите ему пожевать веточку петрушки.

11. Сливочное масло

Многие, избегая вредного холестерина, исключают из своего рациона сливочное масло. Но совсем отказываться от него не стоит. Ведь оно содержит и большое количество правильных жиров, благотворно влияющих на умственную деятельность.



Недостаточное употребление таких жиров снижает концентрацию внимания, а как следствие – понижает успеваемость. Бутерброд со сливочным маслом является полезной и питательной составляющей домашнего завтрака или перекуса на перемене. Ведь не зря его дают детям в школьных столовых.

12. Черника



Помимо яркого вкуса, черника выделяется из ягод своей несомненной пользой. В первую очередь, она известна своим благотворным влиянием на органы зрения. Ведь черника укрепляет сетчатку глаза. Но ещё она отлично стимулирует память и улучшает мыслительный процесс.

Как видите, для здорового питания школьников черника просто необходима.

13. Морковь

Весьма полезный корнеплод. Так же, как и черника морковь положительно влияет на зрение. При этом, она облегчает заучивание наизусть. Поэтому, если вашему ребёнку предстоит заучивать информацию в больших объёмах, то перед этим предложите ему морковь.



Её необходимо натереть на тёрке и подать, заправив растительным маслом. А еще лучше (и полезней) воспользоваться льняным маслом.

14. Льняное масло



Издавна льняное масло известно нам своей пользой для здоровья. Это обусловлено высоким содержанием в нём Омега-3. Оно помогает в укреплении иммунитета и способствует улучшению работы головного мозга. Лучший вариант – это употребление ложки льняного масла натощак. Детям до 14 лет – 1 ч.л. в день, а после 14 лет – 1ст.л. в день. Если ребёнок не может употреблять его в чистом виде, то заправляйте таким маслом каши, салаты и прочие блюда.

15. Брокколи

Одним из ценнейших (в плане пользы для ума) овощей является брокколи. Эта разновидность капусты содержит в себе большое количество витамина К, улучшающего работу мозга. Также в ней высокое содержание бора. При нехватке в организме этого элемента мозговая активность снижается.



Эти продукты являются неоспоримыми лидерами в рационе школьников. Конечно же, питание должно быть сбалансированным и разнообразным. И несомненно,

правильное меню для школьника должно быть не только полезным, но и вкусным и аппетитным.

Советы мамам или растим отличника

Готовя вашим детям десерты и творожные запеканки, непременно добавьте в них горсть сухофруктов. Самыми полезными из них считаются курага и изюм.

При готовке первых и вторых блюд отдавайте предпочтение тем приправам и специям, которые будут улучшать производительность памяти и влиять на сосуды, улучшая в них кровообращение. Этими свойствами сполна обладают красный острый перец и розмарин.

Как может показаться, красный перец не совсем подходит детям из-за своей остроты. Но используя его в небольших количествах, мы принесём нашим детям лишь пользу. Розмарин приносит пользу не только при добавлении его в блюда. Даже его запах способен влиять на эффективность запоминания. К тому же, его применение при готовке супов и соусов даёт отличный результат. Добавьте детскому меню новых и ярких вкусовых ощущений!

Эта информация будет полезна не только мамам школьников, но и студентам во время сессий и зачётов. А также тем людям, которые занимаются умственным трудом (бухгалтеры, учителя и пр.) и тем, чья профессия требует от них поиска нестандартных решений и креатива (рекламисты, дизайнеры и т.д.).

Мама, воспользовавшись нашими советами, вы сможете кормить вашего школьника полезными для его ума продуктами. Пусть ваши дети всегда будут здоровы и вырастут самыми умными и успешными!