

Советы родителям!

Взаимосвязь питания и обучения

По результатам традиционного школьного медицинского осмотра у некоторых ребят наблюдается снижение веса. Сегодня хотелось бы поговорить о взаимосвязи питания и обучения. Не стоит забывать о том, что правильное питание может помочь вашему ребёнку в учебе.

Позаботиться об этом совсем не сложно, вот некоторые советы. Если ваш малыш неусидчив, быстро устает и начинает огорчаться, при первых школьных неудачах. Вводите в его меню преимущественно продукты, содержащие витамин «С». То есть в его питании должны обязательно присутствовать фрукты, ягоды, всевозможные салаты, болгарский сладкий перец. А вместо конфеток и жвачек давайте каждый день своему чаду изюм, фундук, курагу, грецкий орех.

Для того, что бы у вашего ребенка улучшилась память, в его меню обязательно должны присутствовать картофель, молоко, зеленый горошек, рыба и морепродукты, а так же сыр. Эти продукты содержат в себе глюкозу, кальций, фосфор, йод, белок и витамин «В12». Если на столе вашего дитя будет больше этих продуктов, ему станет гораздо легче заучивать наизусть.

Если же детки невнимательны и рассеяны, то побольше давайте им бананов и орехов, а так же в их рацион обязательно включите рис, яйца и хлеб из муки грубого помола. Эти продукты помогут вашему ребенку концентрироваться на занятиях, быть более внимательным.

Иногда случается, что ребенок с началом учебного года, становится угрюмым, плаксивым и подавленным. Его огорчает, что каникулы уже прошли, а впереди лишь бесконечная учеба. В таких ситуациях вам помогут продукты содержащие витамин «В6», это мясо, молоко, фасоль, болгарский перец, сыр.

А если необходима экстренная помощь, когда у ребенка плохое настроение, применяйте следующие лекарства; шоколад, бананы, помидоры. Эти продукты способствуют выработке в организме эндорфина и серотонина, - это вещества, отвечающие за хорошее настроение. Учеными установлены продукты, улучшающие работу головного мозга это ежедневный прием в пищу пяти продуктов; форель или семга, кофе, зеленый чай, какао - или черный горький шоколад, в крайнем случае. А вот любимая всеми детьми жвачка, если ее постоянно жевать, не позволяет человеку сосредотачиваться, ослабляет мыслительный процесс.