- ***Рыба и морепродукты*** (4 раза в неделю по 100-150 г) содержат необходимые для деятельности мозга омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты, витамин D, B2, фосфор, йод, железо, магний, селен,холин, лицетин, способствующие передаче нервных импульсов, влияющие на эмоции, память, внимание, улучшающие сон



- ***Куриные яйца*** (1 шт. в день) – источник аминокислот, селена, холина, улучшают память и внимание, снижают усталость, помогают сосредоточиться



- ***Растительные масла*** (2-3 чайные ложки в день) – льняное, подсолнечное, оливковое, кукурузное и др. – содержат омега-3 и омега-6 жирные кислоты, так необходимые для функционирования нервной системы, процессов памяти и интеллекта, выносливости и настроения



- ***Какао-бобы*** (1-2 дольки горького шоколада в день) содержат огромное количество антиоксидантов, улучшают кровоснабжение головного мозга, память, пробуждают энергию



- ***Зеленый чай*** (1-2 чашки в день) - стимулятор нервной системы, позволяющий быстрее и эффективнее решать поставленные перед ней задачи



- ***Ягоды*** (около 50 г в день) – клюква, черника, малина, голубика, черная смородина, крыжовник – содержат витамины, минеральные вещества, антиоксиданты, клетчатку. При регулярном употреблении способствуют сохранению здоровья клеток головного мозга, оказывают оздоровительный эффект на организм в целом. Черника снимает усталость глаз, усиливает остроту зрения



- ***Цельнозерновой хлеб*** (3-4 куска в день) содержит фолиевую кислоту и другие витамины группы B, которые обеспечивают долговременную память



- ***Орехи и семена*** (30 г в день) – грецкий орех, миндаль, фисташки, арахис, тыквенные семечки, пророщенная пшеница – также важны для активизации работы мозга, укрепления зрения, улучшения остроты восприятия и памяти



- ***Овощи и фрукты*** (фрукты – 200-300 г в день, овощи – 300-400 г в день) за счет содержащихся в них витаминов и минеральных веществ повышают скорость мышления, увеличивают работоспособность, улучшают настроение и самочувствие - капуста, помидоры, красный перец, морковь, печеный картофель, свекла, лук, чеснок, зеленый горошек, редис, шпинат, чечевица, финики, апельсины, виноград, ананасы. Ежедневную потребность твоего организма в витамине С обеспечит стакан свежевыжатого апельсинового сока или два киви, напиток из шиповника, черной смородины, клюквы или чай с лимоном



Кроме того,

- ***шампиньоны*** снимают усталость,
- ***курага*** стимулирует аналитическое мышление,
- ***лимон, киви, авокадо*** стабилизируют психическое состояние, поднимают настроение,
- ***бананы*** обеспечивают спокойствие и хорошее настроение, а ***грейпфруты*** помогут решить краткосрочную задачу.

Итак, теперь тебе известно – какие продукты нужны в рационе, чтобы быть здоровым, активным и успешным! Их следует включать по возможности в ежедневное меню. И тогда правильное питание в сочетании с адекватными умственными и физическими нагрузками будет способствовать нормальному развитию и достижению поставленных целей. Будь здоров!

Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»,
г.Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17

ПОДРОСТКУ О ПИТАНИИ. ПИЩА ДЛЯ УМА



ПИТАНИЕ ПОДРОСТКА



В подростковом возрасте твой организм подвергается значительным перестройкам: увеличивается рост, окончательно формируются внутренние органы, происходит половое созревание. Естественно, что питание в этот период играет очень важную роль.

Между тем ты часто пренебрегаешь принципами рационального питания: отказываешься от завтрака, иногда ешь в спешке, перекусываешь всухомятку, бываешь неравнодушен к сдобной выпечке, хот-догам, поп-корну, шоколадным батончикам и другому фаст-фуду, злоупотребляешь сахаросодержащими напитками, пропускаешь основные приемы пищи, но зато поздно ужинаешь… Каждая из этих причин достаточна для возникновения проблем со здоровьем: заболеваний пищеварительной системы, нарушений обмена веществ и полового созревания.



ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ

быть здоровым, успешным, привлекательным и сохранить здоровье во взрослой жизни,

УЧИСЬ ДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЛЯ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

1. **Питайся регулярно**, не менее 4 раз в день; если занятия в школе продолжаются 5 часов и более, **бери с собой перекусы.**
2. **Обязательно завтракай!** Завтрак дает энергию на весь день и запускает обмен веществ, он должен быть полноценным и разнообразным.
3. **Обед, второй по важности прием пищи,** должен содержать овощной салат, заправленный растительным маслом, суп, а также второе горячее блюдо.
4. **Ужинай не позднее,** чем за 2-3 часа до сна.
5. **Старайся употреблять в пищу достаточное количество овощей, фруктов, ягод!** Овощи и зелень, которые раньше, может быть, ты не ел (капуста, свекла, морковь, репа, редька, чеснок, лук) нужны для нормального пищеварения и поступления витаминов.
6. **Полюби есть каши и творог,** это источники «долгой» энергии.
7. **Ежедневно употребляй молоко, кисломолочные продукты** (500 мл в день).
8. **Помни, что ежедневно необходимо есть мясо, курицу или рыбу,** которые содержат полноценный белок и незаменимые аминокислоты.
9. **Соблюдай питьевой режим.** Обычная питьевая негазированная вода предпочтительнее сока, компота, кваса. Сладкая газировка вообще не несет для тебя никакой пользы!
10. **Не голодай!** Отказ от основных приемов пищи лишит твой организм нужных питательных элементов и замедлит обмен веществ.
11. **Старайся употреблять меньше соленого и острого,** откажись от чипсов и сухариков с усилителями вкуса.
12. **Количество жареных блюд, полуфабрикатов, колбасных изделий, консервов, а также майонеза в твоем рационе должно быть сведено к минимуму.**
13. **Старайся ограничить употребление сладостей и выпечки,** лучше выбирай темный шоколад, фрукты и сухофрукты
14. **Не увлекайся гамбургерами и чизбургерами, картофелем фри и другим фаст-фудом,** это источники большого количества «пустых» калорий.

Правильный рацион для тебя и твоих ровесников должен содержать не только достаточное количество **белков, жиров, углеводов,** необходимых для роста и развития, но и **продукты, улучшающие работоспособность мозга,** т.к. умственные нагрузки в подростковом возрасте часто превышают физические.

«Неужели питание может способствовать улучшению внимания, памяти, интеллекта?» - задумаешься ты.

ПИЩА ДЛЯ УМА **– это вполне конкретные продукты, разумное употребление которых улучшает обменные процессы в головном мозге и повышает энергию.**

Хорошей пищей для ума будет правильное сбалансированное питание, включая продукты, богатые белком, жирными кислотами, витаминами А и группы В, йодом, железом, цинком, магнием.