



Що треба їсти, щоб бути розумним?

Для кращої здатності концентрування уваги, а також для поліпшення пам'яті потрібно вживати більше риби, овочів і молока. Якщо ви хочете, щоб дитина добре розвивалася, подумайте про її правильне харчування.

Фахівцями було запропоновано певний перелік продуктів, необхідних для кращого розвитку та функціонування дитячого мозку.

Експерти пропонують такі продукти, як риба; яйця; ягоди; овочі, особливо червоного і зеленого кольорів, що містять багато найважливіших мікроелементів і вітамінів; а також кисломолочні та молочні продукти.

Включаючи вищеназвані продукти у меню дитини (мінімум двічі на тиждень), ви забезпечите для неї повноцінний розвиток пам'яті та уваги. А якщо дотримуватися такого харчування протягом життя, то вам гарантовано менше проблем в літньому віці з пам'яттю.

