

## Питание для мозга

Подготовка и сдача экзаменов - дело трудное, поэтому в такое время школьнику нужно хорошо питаться, а главное, знать, что есть и в каком наборе.

### Продукты, которые помогут улучшить память:

**Морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

**Ананас** - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

**Авокадо** - источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно съесть половину плода в день.

### Продукты, которые помогут сконцентрировать внимание:

**Креветки** - деликатес для мозга: снабжают его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жарения).

**Репчатый лук** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Рекомендуется съесть от половины луковицы ежедневно.

**Орехи** особенно хороши, если предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, экзамен). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

### Продукты, которые помогут достичь творческого озарения:

**Инжир** освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом, что способствует развитию творческого мышления.

**Тмин** может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

### Биостимуляторы интеллекта:

К ним относятся такие природные средства как **мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые** (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), **зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис.**

Из лекарств к ним относятся поливитамины (преимущественно – с витаминами группы В) и так называемые ноотропы (аминокислоты, необходимые для мышления, и производные от них) – по рекомендации врача.

**Утром перед экзаменом принимать только биостимуляторы, а успокаивающие – нет.**

**В день экзамена скажите своему ребёнку простые слова о своей любви к нему и вере в его силы: «У тебя всё получится. Ты мой ребенок, и я в тебя верю».**