**Лучшие продукты для улучшения памяти ребенка**

1. Морепродукты На первом месте находятся морепродукты, именно в них содержатся йод, витамин В12, омега-3, омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты в необходимом соотношении. Эти вещества необходимы для работы мозга в длительном напряженном режиме. Они поддерживают память в стабильно рабочем состоянии, способствуют ясному мышлению. В первую очередь ребенка следует кормить рыбой, причем чем жирнее сорт (сардины, форель, тунец, лосось), тем она более полезна для мозга. Не меньше пользы принесет употребление морской капусты, икры морской рыбы, устриц, крабов, кальмаров и креветок. Рыбу лучше запекать в духовке, готовить на гриле, т. к. жареная в процессе приготовления теряет значительную часть омега-кислот. Американскими учеными уже давно доказано, что люди, регулярно употребляющие рыбу, не имеют проблем с запоминанием и интеллектом. Они выносят любые умственные нагрузки, достигают задуманного. Также морская рыба содержит аминокислоты, которые играют одну из главных ролей в передаче и запоминании информации. Нужно не менее 3 раз в неделю на обед вместо мяса давать морскую рыбу и в дополнение добавлять морскую капусту, крабы и кальмары в салаты, делать на завтрак или в виде перекусов бутерброды с рыбой, икрой. На заметку! Учеными из США, Израиля и Великобритании доказано, что люди, ежедневно употребляющие в пищу рыбу, меньше страдают депрессией, перепадами настроения.
2. II. Орехи Известная фраза из рекламы шоколадного батончика с орехами «заряжай мозги» имеет медицинский смысл. Орехи полезны для памяти из-за богатого содержания витаминов А и Е, магния и цинка, полиненасыщенных жирных кислот и необходимого вещества для памяти лютеолина. В орехах содержатся активные вещества, которые стимулируют умственную деятельность, питают клетки головного мозга и улучшают остроту восприятия. Полезнее есть грецкие орехи, достаточно 3–4 орешка в сутки. Бразильский орех, не менее вкусный и полезный, является источником селена: достаточно съедать 2 штуки в день. Можно давать ребенку с собой в школу в виде перекуса горсть разных орешков – грецкого, фундука, бразильского, фисташек, миндаля. В сутки ребенок нуждается в таком количестве орехов, которое помещается в его горсти. Также рекомендуется съедать 5–7 штук тыквенных семечек: они богаты цинком, который ускорит работу мозга и улучшит запоминание новой информации.
3. III. Фрукты, ягоды, овощи В составлении рациона питания ребенка позаботьтесь, чтобы он получал ягоды синей окраски, это черника, слива и ежевика. Еще должны быть обязательно включены ягоды клюквы и черной смородины. Ягоды полезны за счет содержания витаминов, антиоксидантов, которые отвечают за остроту памяти, а мелкие ягодные семечки являются источником омега-3 полиненасыщенных жирных кислот. Полезно пить морсы и кисели из клюквы в период повышенной умственной нагрузки. Черника помимо всего вышеперечисленного снимет усталость глаз. Из овощей для мозга полезнее капуста брокколи, помидоры, шпинат и авокадо. Интересно знать! Черный виноград, сок из него и изюм повышает в крови количество допамина, который улучшает память и стимулирует мозговую деятельность.
4. IV. Злаки Для хорошей памяти без каши ребенку не обойтись. Из круп наиболее полезными являются гречка и овсянка, притом не хлопья, а цельная крупа, но для мозга и другие крупы будут полезны. Много полезных содержимых находится и в ростках пшеницы, пшеничных отрубях. Хорошо подойдут каши из нескольких злаков, особенно хороши каши с добавлением семян тыквы, подсолнечника, кунжута, с добавлением орехов и отрубей. Они являются хорошим источником минералов, питающих мозг витаминов группы В, А и Е. Для ребенка любого возраста завтрак из каши является идеальным вариантом. Хлеб для ребенка лучше брать из неотбеленой муки грубого помола. V. Глюкоза Для полноценной работы мозгу необходима глюкоза. Мозг питается глюкозой, поэтому для ясности ума и остроты памяти добавляйте ложечку меда в завтрак своему ребенку. Мед – это жидкое золото для ума. Во время подготовки к экзаменам, зачетам и контрольным работам предлагайте ребенку подпитывать мозг горьким шоколадом, медом, сухофруктами. Японские ученые утверждают, что ежедневное употребление смеси из меда и лука не только улучшит память, но и предотвратит течение негативных необратимых процессов в организме. Интересно знать! Ученые из Швейцарии (Базельский университет) установили, что зеленый чай и его экстракты способны расширять возможности краткосрочной памяти. Пить его можно как здоровым людям для улучшения памяти, так и страдающим психическими и неврологическими недугами, в результате которых ухудшается процесс запоминания.
5. VI. Молоко Интересно знать! Ученые медики из Оксфордского университета доказали, что, выпивая пару стаканов молока в день, можно улучшить работу мозга. Объясняют свое утверждение ученые просто: в молоке содержатся вещества (аминокислоты и витамины), которые очень хорошо усваиваются в организме именно из молока, в особенности это касается витамина В12. В комплексе они заметно улучшают мозговую деятельность.

Источник: <https://babyfoodtips.ru/2020489-chem-kormit-rebenka-dlya-uluchsheniya-pamyati/>