

Самые полезные продукты для детей

Помни: основа здоровья – правильное питание.

Пища должна быть вкусной, полезной, иметь привлекательный вид и содержать необходимые для организма продукты.



1 Грецкие орехи содержат омега-насыщенные жирные кислоты, которые способствуют развитию мозга, улучшают обменные процессы и положительно влияют на память.

2 Рыба содержит белок, который благоприятно влияет на работу мозга и укрепляет иммунитет.



3 Томаты помогают организму избавляться от вредных веществ, токсинов и предупреждают старение клеток мозга.

4 Какао обеспечит тебя энергией на весь день, стимулирует мозговую деятельность и улучшит настроение.



5 Яблоки помогут тебе лучше концентрироваться на учебе, защитят клетки твоего мозга от стресса и снижения интеллекта.



6 Ягоды важны для твоей умственной деятельности, стимулируют жизненную активность, помогают восстановиться после болезни.

7 Свёкла богата биотином, который улучшает общее самочувствие и повышает настроение.



Балаларға арналған ең пайдалы тағамдар

Есіңде болсын: денсаулықтың негізі – дұрыс тамақтану. Тағам дәмді, пайдалы және сыртқы түрі тартымды, ағзаға қажетті өнімдерді қамтуы керек.

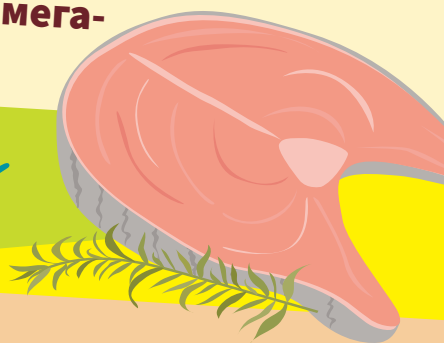


1

Грек жаңғағының құрамында мидың дамуына ықпал ететін, зат алмасу процестерін жақсартатын және есте сақтау қабілетіне оң әсер ететін омега-қаныққан май қышқылдары бар.

Балықта мидың жұмысына жағымды әсер ететін және иммунитетті күшейтетін ақуыз бар.

2



3

Қызанақ денеге зиянды заттардан, токсиндерден арылуға көмектеседі және ми жасушаларының қартаюына жол бермейді.

Какао сені күні бойы энергиямен қамтамасыз етеді, мидың жұмысын жақсартып, көңіл күйіңді көтереді.

4



6

Алма сенің оқуға жақсырақ көңіл бөлуіңе көмектеседі, ми жасушаларын күйзелістен және интеллектінің төмендеуінен қорғайды.

Жидектер сенің ақыл-ой әрекетің үшін маңызды, өмірлік белсенділікті ынталандырады, аурудан кейін қайтадан қалыпқа келуге көмектеседі.

5



Қызылша биотинге бай, ол жалпы халіңді жақсартып, көңіл күйіңді көтереді.

7

