**Здоровое питание школьника**

#  Питание для мозга: пища для ума

     Два «рецепта для ума» знают все родители.

     Первый – сладкий: сахар и глюкоза. Они стимулируют мышление.

     Второй – продукты с йодом.

**Нашим школьникам нужны овощи и фрукты, а не сладости.**

     Здоровым детям лучше принимать йод с пищей, а не в виде рекламируемых таблеток. Ведь естественный продукт содержит натуральные вещества. Для этого достаточно использовать **йодированную соль.** Кроме соли, йодом богаты **морская рыба и морепродукты**.

**Школьника нужно кормить рыбой не менее 2-3 раз в неделю.** С рыбой ребёнок получает не только йод, а и достаточное количество белков и омега-3 жирных кислот. Они влияют на **степень концентрации внимания и способность к обучению.**

К счастью, омега-3 кислоты есть **в грецких и миндальных орехах, в рапсовом и льняном масле, в зелёных салатах, капустах, кабачках и тыкве.**

Собирая ребёнка в школу, не забудьте положить ему в ранец ***бутылочку с водой***. Первоклашкам нужно не менее 1,5 литра воды в день, десятилеткам – 1,75 литра, а подросткам, как и взрослым,- 2 литра.

    В мозге 80% воды, и он очень чувствителен к её недостатку. **Даже небольшой дефицит воды способен** **вызвать усталость и головные боли.** Это научные факты. Дети, имевшие воду с собой на протяжении дня, лучше справлялись с умственными нагрузками.

    Газировки воду не заменят. В них очень много сахара, а в «коле», «пепси» и др. ещё и кофеин. Да, он способен сделать мозги более ясными, но ненадолго. Кофеин, как и другой допинг, вредит мозгу, истощая ресурсы нейромедиаторов.

   **К счастью, сбалансировать количество нейромедиаторов нетрудно, достаточно давать на завтрак яйца, рыбу, постное мясо и птицу, ягоды, фрукты, натуральные соки с мякотью.**

   **Придерживаясь сбалансированного питания и режима питания ежедневно, вы обеспечите прекрасное самочувствие и отличную успеваемость (при условии заинтересованности и усердном отношении к учебе) ребёнку.**