*Питание для ума. Памятка родителям.*

Когда мы зубрим, то нам нужна хорошая память, внимание, быстрая мысль, хорошо подвешенный язык, а также мозг, снабженный кислородом. Питание для памяти — **это фрукты и овощи.** Обыкновенная морковь стимулирует обмен веществ в мозге, так что можно съесть перед экзаменом тарелку тертой моркови — это хорошее дело. Все фрукты тоже незаменимы! Вкусный ананас поможет удержать в памяти огромные объемы текста. Вообще, любой фрукт или овощ с большим содержанием витамина C улучшает память. Необязательно даже есть ананасы тоннами — стакана сока вполне хватит.

Для того, чтобы улучшить свое внимание, стоит ввести в свой рацион **орехи, лук,** **морские продукты.** Достаточно съедать по 100 грамм креветок в день, чтобы ваше внимание было крепким. Для насыщения мозга кислородом нужно есть, опять же, **лук.** Но лучше до экзамена **съесть орехов,** а вот во время зубрежки лук незаменим. Для быстрого мышления нужны продукты с большим содержанием витамина C: **лимоны, ананасы, капуста** и многие другие. Питание для ума обязательно должно включать в себя витамин C и кучу других минералов и витаминов! Очень полезной будет **черника и напитки из черники**. Конечно, не каждый сможет раздобыть креветки и свежую чернику, а вот **лимоны, морковь и капусту** найти легко.

МБОУ «Верх-Рождественская ООШ», 07.02.2023

*Питание для ума. Памятка родителям.*

Когда мы зубрим, то нам нужна хорошая память, внимание, быстрая мысль, хорошо подвешенный язык, а также мозг, снабженный кислородом. Питание для памяти — **это фрукты и овощи.** Обыкновенная морковь стимулирует обмен веществ в мозге, так что можно съесть перед экзаменом тарелку тертой моркови — это хорошее дело. Все фрукты тоже незаменимы! Вкусный ананас поможет удержать в памяти огромные объемы текста. Вообще, любой фрукт или овощ с большим содержанием витамина C улучшает память. Необязательно даже есть ананасы тоннами — стакана сока вполне хватит.

Для того, чтобы улучшить свое внимание, стоит ввести в свой рацион **орехи, лук,** **морские продукты.** Достаточно съедать по 100 грамм креветок в день, чтобы ваше внимание было крепким. Для насыщения мозга кислородом нужно есть, опять же, **лук.** Но лучше до экзамена **съесть орехов,** а вот во время зубрежки лук незаменим. Для быстрого мышления нужны продукты с большим содержанием витамина C: **лимоны, ананасы, капуста** и многие другие. Питание для ума обязательно должно включать в себя витамин C и кучу других минералов и витаминов! Очень полезной будет **черника и напитки из черники**. Конечно, не каждый сможет раздобыть креветки и свежую чернику, а вот **лимоны, морковь и капусту** найти легко.

МБОУ «Верх-Рождественская ООШ», 07.02.2023