**Консультация для родителей дошкольников «Пища для ума»**

**Как развивать интеллект ребенка? Традиционный рецепт включает в себя чтение, познавательные беседы, размышления, поиск решений, получение новых знаний. Однако он будет не полным без правильного питания, стимулирующего работу головного мозга.**

Исследования специалистов показали, что, например, недостаток йода в рационе приводит к понижению IQ в среднем на 12 баллов.

Мышление, будучи комплексом биохимических процессов, нуждается в энергии, полезных микро- и макроэлементах, витаминах, белках, жирах и углеводах. Диетологи выделяют ряд особо ценных для мозговой деятельности продуктов, которые по праву можно назвать «пищей для ума»:

• *грецкие орехи*

Улучшают функции головного мозга. Содержат витамины А, Е, В, а также йод, калий, цинк, железо и полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6. Недаром ядро грецкого ореха напоминает головной мозг. Микс из орехов и сухофруктов, которые являются источником глюкозы, - отличная поддержка для мозга.

• *морская рыба*

Лосось и семга - также источники полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для развития памяти и отвечающих за способность к концентрации. Кроме того, морская рыба содержит холин и лецитин, с помощью которых вырабатывается вещество, необходимое головному мозгу при дли тельной работе. Кстати диетологи советуют давать дошкольникам рыбу не мене двух раз в неделю.

• *растительные масла*

Оливковое, подсолнечное, льняное, масло из ростков пророщенной пшеницы - основные источники ненасыщенных жирных кислот.

• *яйца*

Яичный желток - источник холина, который улучшает память и снижает усталость. Так же яйца нужны для нормального функционирования мембран головного мозга.

• *овсяная каша*

Как и другие каши, богата сложными углеводами, которые в отличие от простых (содержащихся в сладостях, медленно перевариваются, обеспечивая постоянное питание клеткам мозга.

• *цельнозерновой хлеб*

Источник фолиевой кислоты и витаминов В6 и В12, которые обеспечивают долговременную память.

• *авокадо*

Благодаря высокому содержанию калия улучшает кровоснабжение тканей мозга.

• *темный шоколад*

Помогает мозгу быстро усваивать информацию, к тому же поднимает настроение. В какао-масле, входящем в состав шоколада, много растительных белков, необходимых для развития клеток головного мозга. Но следует учитывать, что полезные свойства имеет только темный, особенно горький шоколад, все остальные сорта шоколада в процессе приготовления их теряют. Чрезмерное употребление сладостей блокирует процесс обучения и негативно сказывается на памяти. Но съедать небольшой кусочек качественного шоколада каждый день - очень полезно.

• *помидоры*

В помидорах содержится ликопен, который способствует насыщению мозга кислородом. Кислород в свою очередь, стимулирует кровообращение и, соответственно, работу головного мозга.

• *морская капуста*

Самый богатый источник йода.

• *шпинат*

Благодаря витаминам группы В положительно влияет на нервную систему и усиливает деятельность отделов головного мозга, которые отвечают за обработку информации.

• *яблоки*

В яблоках содержится очень много железа, которое положительно влияет на познавательные и умственные способности человека.

• *черника*

Черника и голубика содержат антиоксиданты, которые улучшают капиллярное кровообращение мозга. Также в них есть нехарактерные для ягод элементы, такие как протеины и жирные кислоты омега-3, улучшающие работу мозга.

• *вода*

Не следует забывать о том, что мозг почти на 80% состоит из воды. Именно поэтому нужно ежедневно выпивать около литра воды.

**Помните, что для полноценной работы головного мозга требуется множество самых разнообразных веществ, поэтому рацион дошкольника не должен повторяться. Если изо дня в день ребенок употребляет один и тот же набор продуктов, клетки головного мозга будут работать вполсилы. Особенно вредно для ума, когда ребенок недоедает. Голодание крайне негативно сказывается на работе клеток головного мозга.**

Список использованной литературы

**1.**Чубукина Е. С. К школе готов! Всестороннее развитие дошкольника. - СПб. : ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2014. - С. 60-61.