

Прізвище _____

Ім'я _____

СКЛАДАННЯ РАЦІОНУ ХАРЧУВАННЯ «СМАКОЛИКИ ДЛЯ МОЗКУ»

Мозок контролює кожний аспект нашого життя - думки, рухи, почуття. Для цього йому постійно потрібна енергія, яку ми отримуємо з їжі. Ось чому важливо звертати увагу на те, що ми їмо: вибір продуктів харчування має безпосередній вплив на головний орган тіла - мозок.

ЯКА ЇЖА ПОДОБАЄТЬСЯ МОЗКУ

- ЖИРНА РИБА: ЛОСОСЬ, ОСЕЛЕДЕЦЬ, ФОРЕЛЬ, СКУМБРІЯ, ТОЩО.
- ЛЛЯНА, РАПСОВА, КОНОПЛЯНА ОЛІЯ
- НАСІННЯ ЛЬОНУ ТА ЧІА
- ГОРІХИ, АРАХІС
- ВОДОРОСТІ
- КРУПИ
- ЯЙЦЯ, М'ЯСО
- СТРУЧКОВІ ПЛОДИ



ДО ПРОДУКТІВ, ЩО ПОГІРШУЮТЬ СТАН ГОЛОВНОГО МОЗКУ, НАЛЕЖАТЬ

- БІЛЕ БОРОШНО.
- РАФІНОВАНИЙ ЦУКОР.
- ФАСТФУД, ЩО МІСТИТЬ
- ТРАНСЖИРИ ТА ЖИРИ
ТВАРИННОГО ПОХОДЖЕННЯ

Завдання: спробуй скласти свій раціон харчування на день,
враховуючи "вподобання" мозку

Сніданок:

Обід:

Вечеря:

