МЕНЮ ДЛЯ ВІДМІННИКА.

Хочете, щоб ваша дитина гарно вчилася? Тоді подбайте , щоб щодня в її меню, крім інших страв, були: 1 морквина, 1 цибулина, капуста( скільки хоче), 1 волоський горіх(можна більше) , 1 банан( хоча б через день), кмин(трішки).

 Морква поліпшує пам’ять , покращує обмін речовин мозку, що значно полегшує процес запам’ятовування.

Цибуля –“швидкісний автомобіль”, який прискорює постачання крові до мозку і не дає йому втомлюватися, перенапружуватися. Перед контрольною роботою саме цибуля забезпечить світлий розум.

Капуста – заспокоює нервову систему, допоможе спокійно відповідати біля дошки, уникати стресів на іспитах.

Горіх зміцнює нерви, поліпшує пам’ять. Схрумавши горішок, дитина буде уважною на уроці, зможе сконцентрувати свою увагу на завданні.

 Перед контрольною чи олімпіадою приготуйте їй кминовий чай: 2 столові ложки розтертого кмину на склянку води. Ефірна олія кмину “ збільшує” кмітливість, сприяє творчій діяльності.

Банан “ просвітлює” розум, нейтралізує забудькуватість, поліпшує настрій, підвищує зосередженість і творчі здібності.

Не забудьте про яблука і груші – без них відмінником теж не стати .

 А ще пам’ятайте про “скарб” зі смаком ананасу. Це обліпиха . Вона займає одне з перших місць за вмістом вітамінів: С, В1, В2,В6,Е, Р, провітаміну А - каротину. До речі , вітамін С у заморожених ягодах зберігається протягом 6 місяців, а у варенні - ще довше. Тобто, цим вітамінним “скарбом” можна годувати відмінника впродовж усього навчального року.