

# Пицца

# для vma



Рыба

и моллюсков



# **Полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3**

**Нервная регуляция**

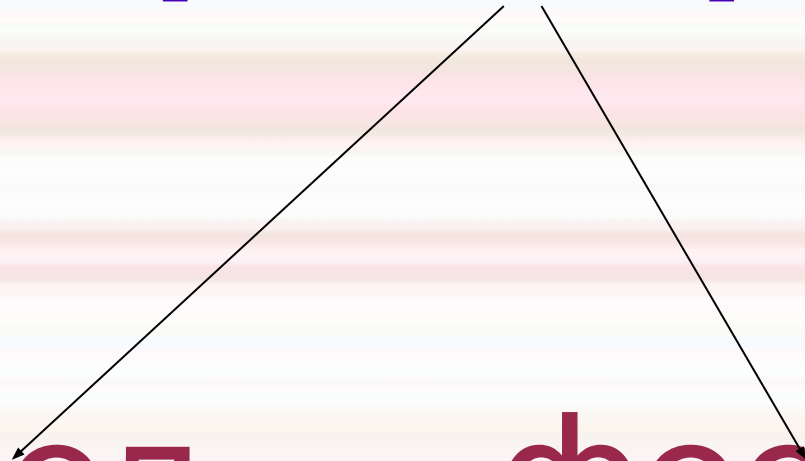
**Концентрация внимания**

**Защита мозга от стрессов**

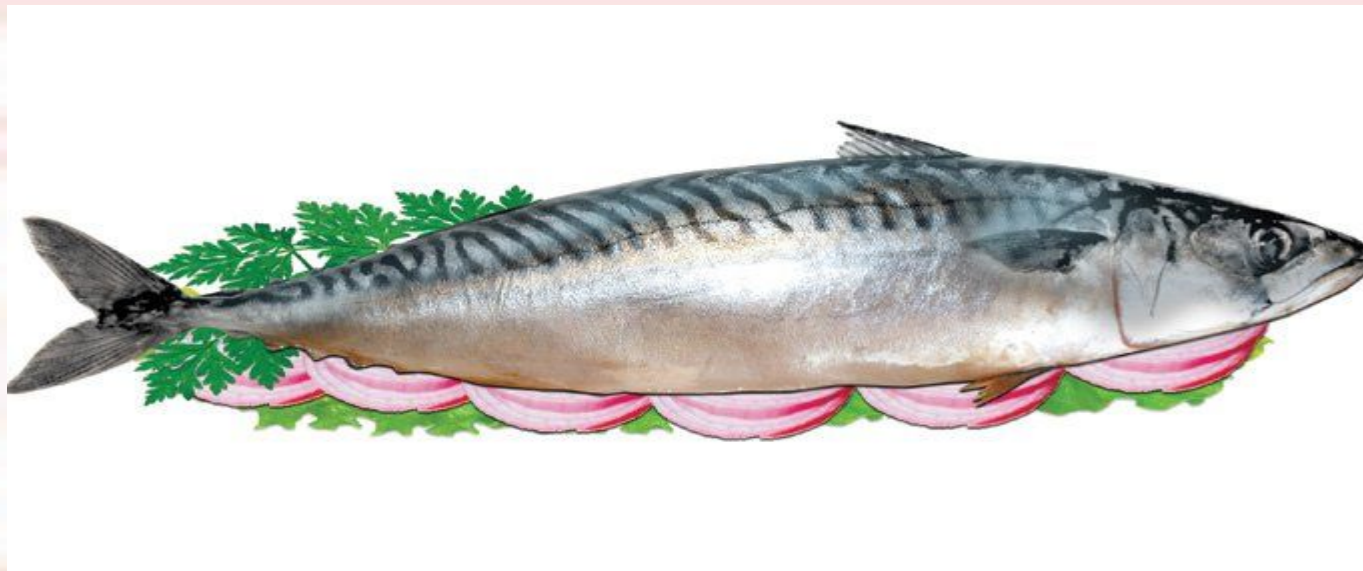
# *Морская рыба*

йод

фосфор

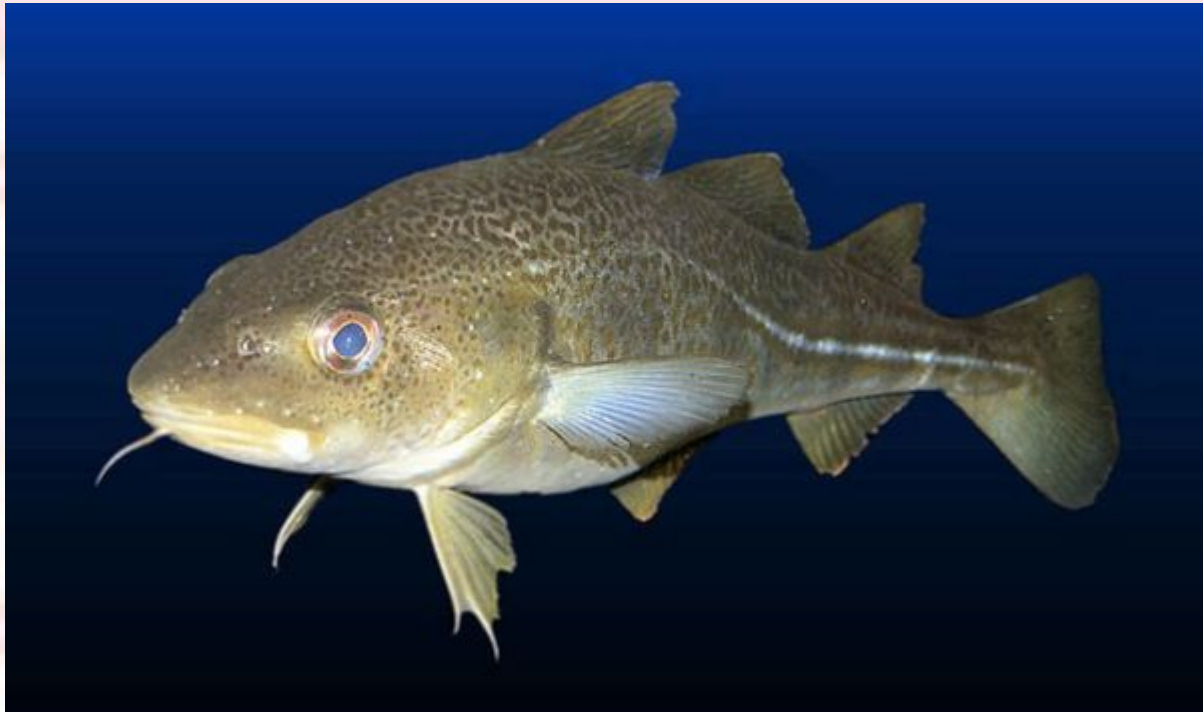


# *Полезные породы рыбы:*



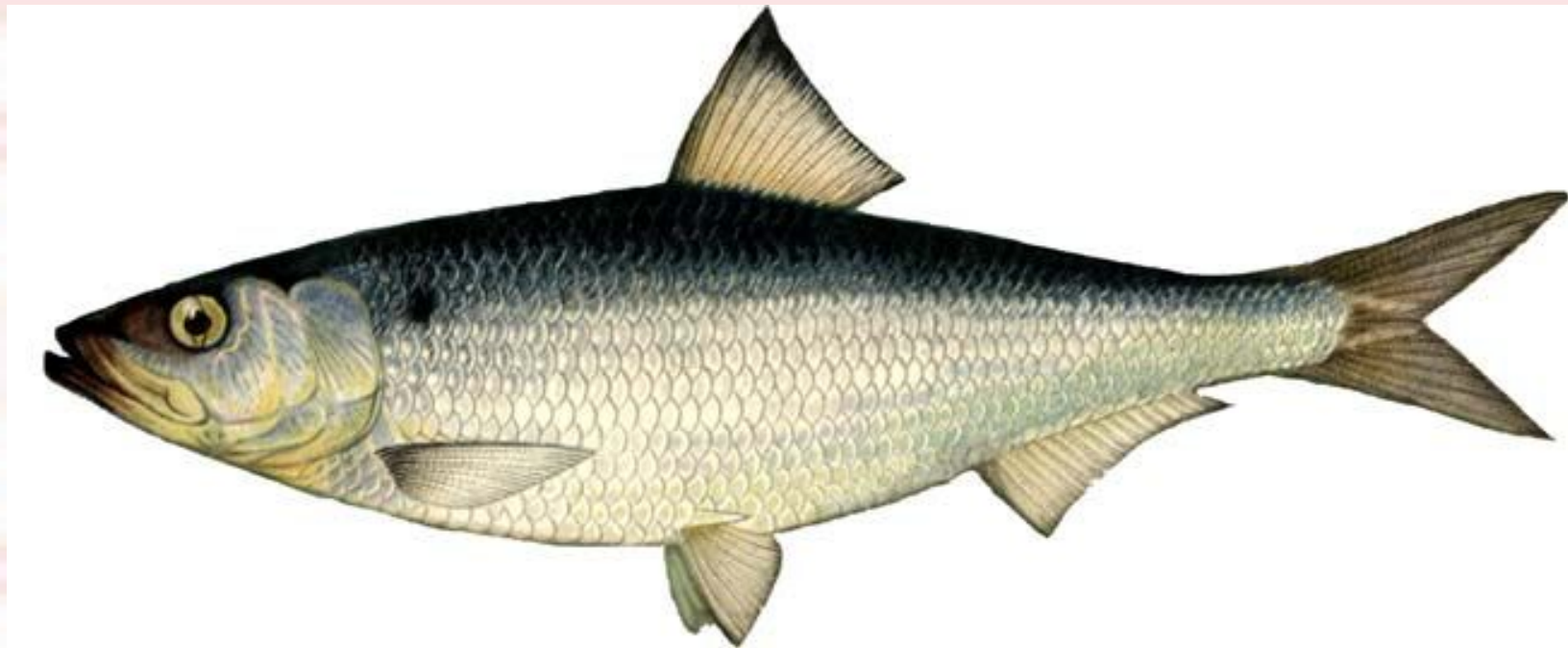
Скумбрия

# *Полезные породы рыбы:*



Треска

# *Полезные породы рыбы:*



Сельдь

# *Полезные породы рыбы:*



Форель



# *Полезные породы рыбы:*



Сёмга

# Молочные продукты

- Белок
- Кальций
- Витамин В-2



# ТВОРОГ



Твёрдый



# Мясо

Белок  
Железо



# **Недостаток лецитина**

```
graph TD; A[Недостаток лецитина] --> B[Ухудшение памяти]; A --> C[Дефицит внимания]; A --> D[Раздражительность];
```

**Ухудшение памяти**

**Дефицит внимания**

**Раздражительность**



# ОВОЩИ

Участвуют в  
познавательной активности





# Активизируют обмен веществ в мозге





***Клюква – укрепляет  
стенки сосудов***



***Бананы – помогают справиться  
с интенсивными перегрузками***



**澆** *Полезны углеводы, содержащиеся в крупах из цельного зерна, в хлебе из муки грубого помола, кукурузе, крахмалистых овощах.*

**澆**  
**澆**



