

Пицца

для vma



Рыба и моллюски



Полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3

Нервная регуляция

Концентрация внимания

Защита мозга от стрессов

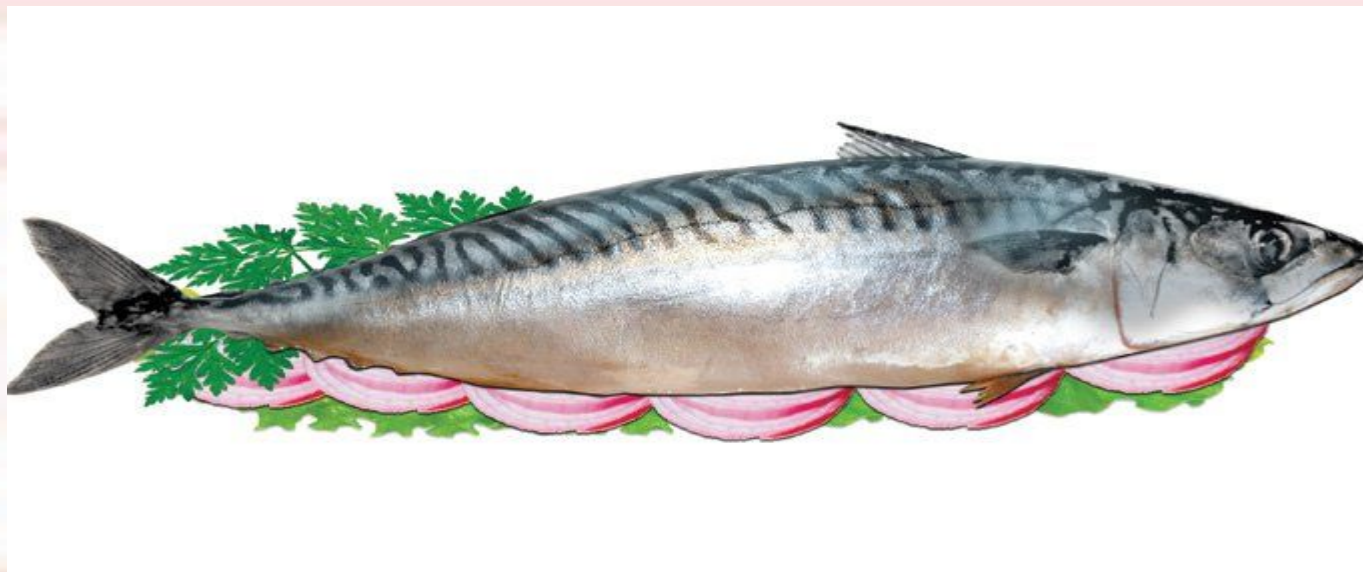
Морская рыба

```
graph TD; A[Морская рыба] --> B[йод]; A --> C[фосфор];
```

йод

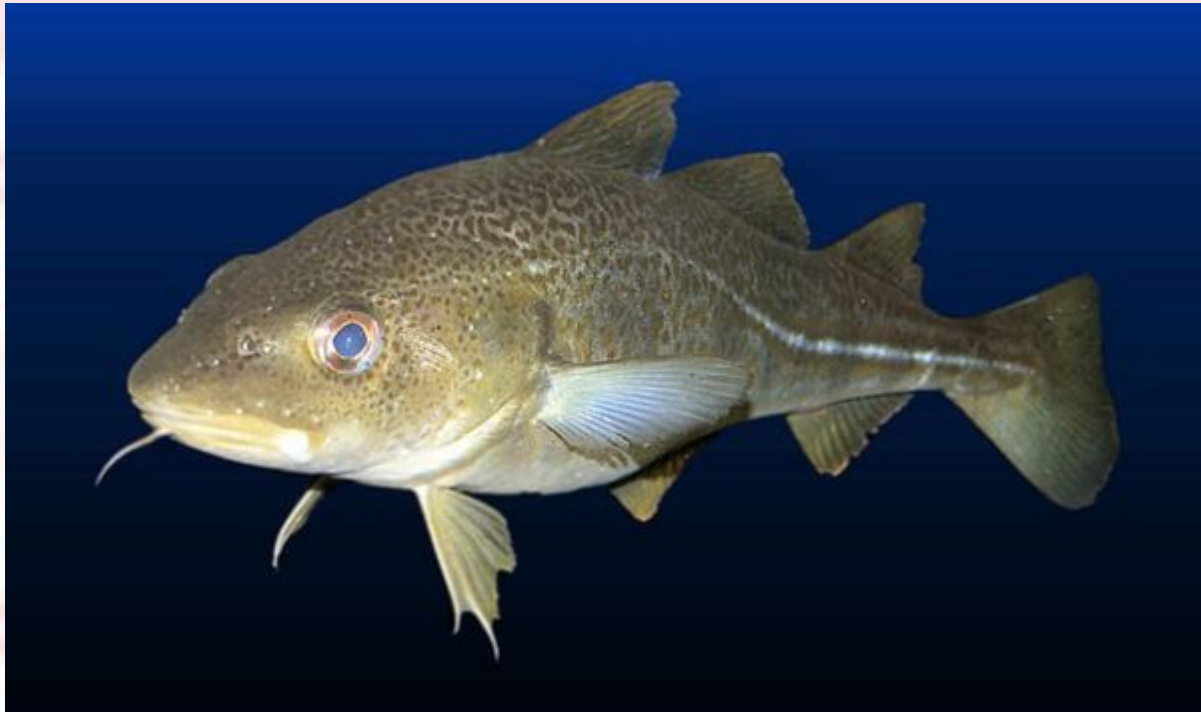
фосфор

Полезные породы рыбы:



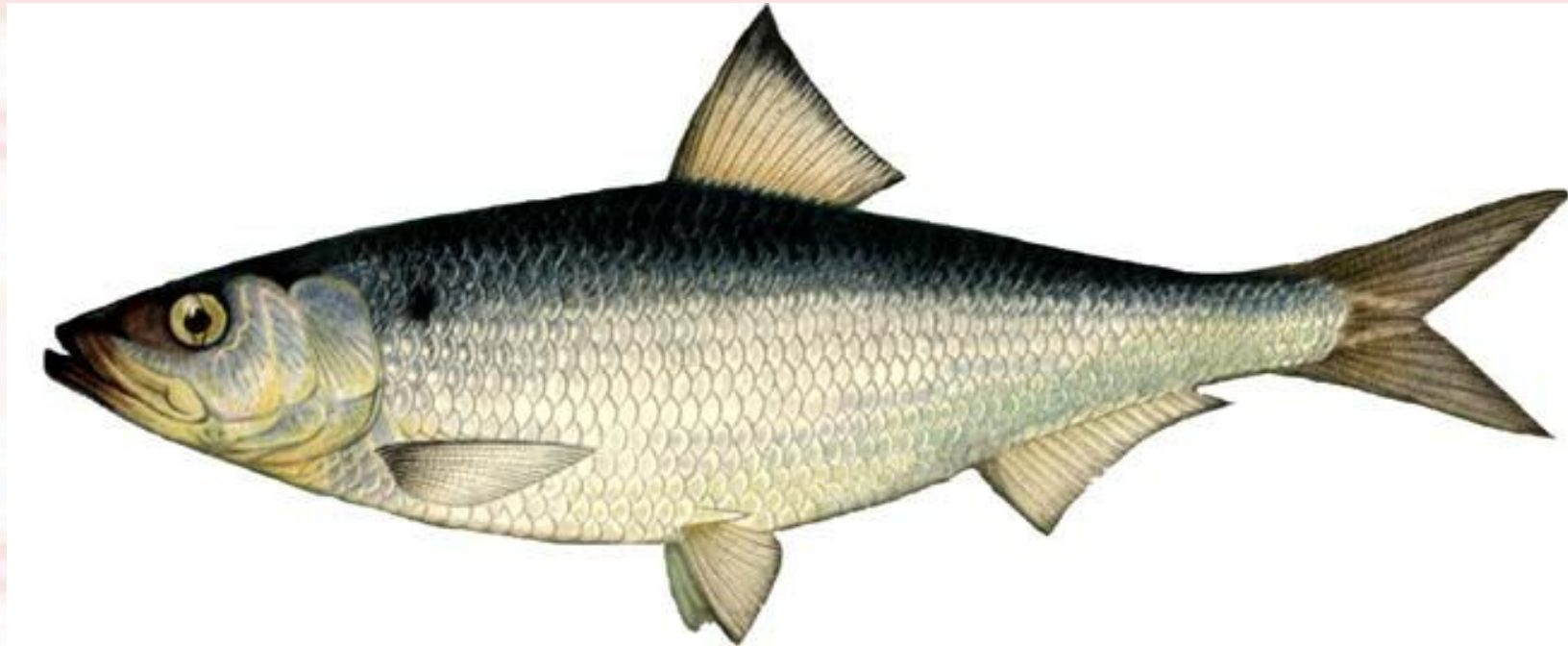
Скумбрия

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



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



