

# Пицца

## для vma



# Рыба и моллюски



# **Полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3**

**Нервная регуляция**

**Концентрация внимания**

**Защита мозга от стрессов**

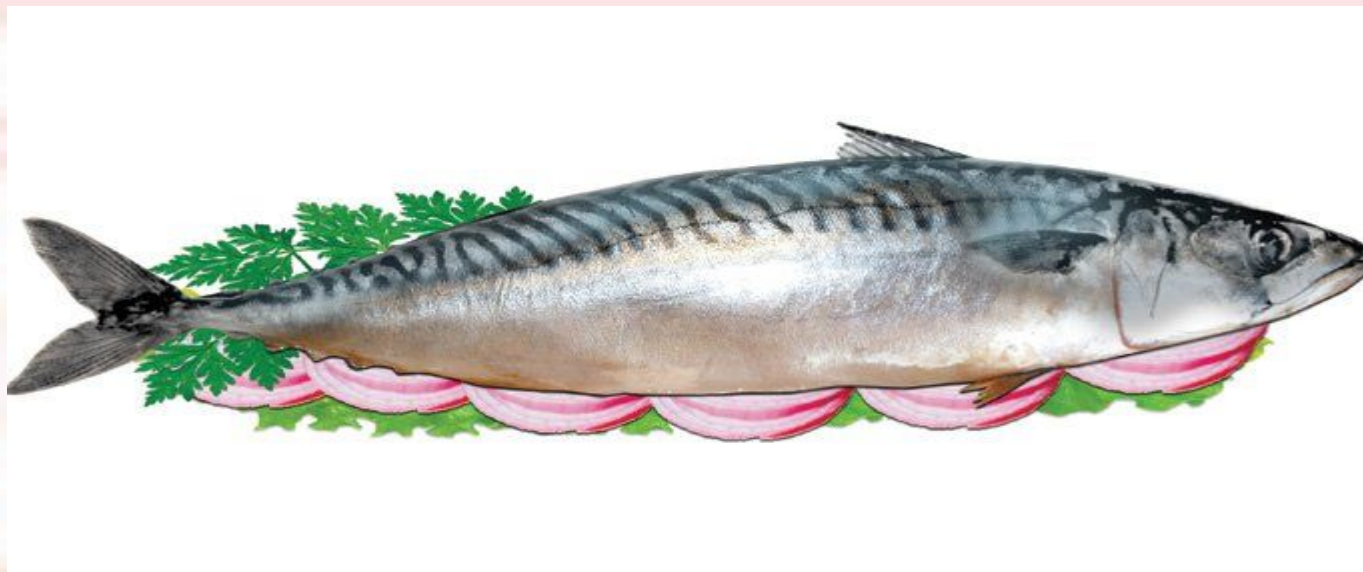
# *Морская рыба*

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

йод

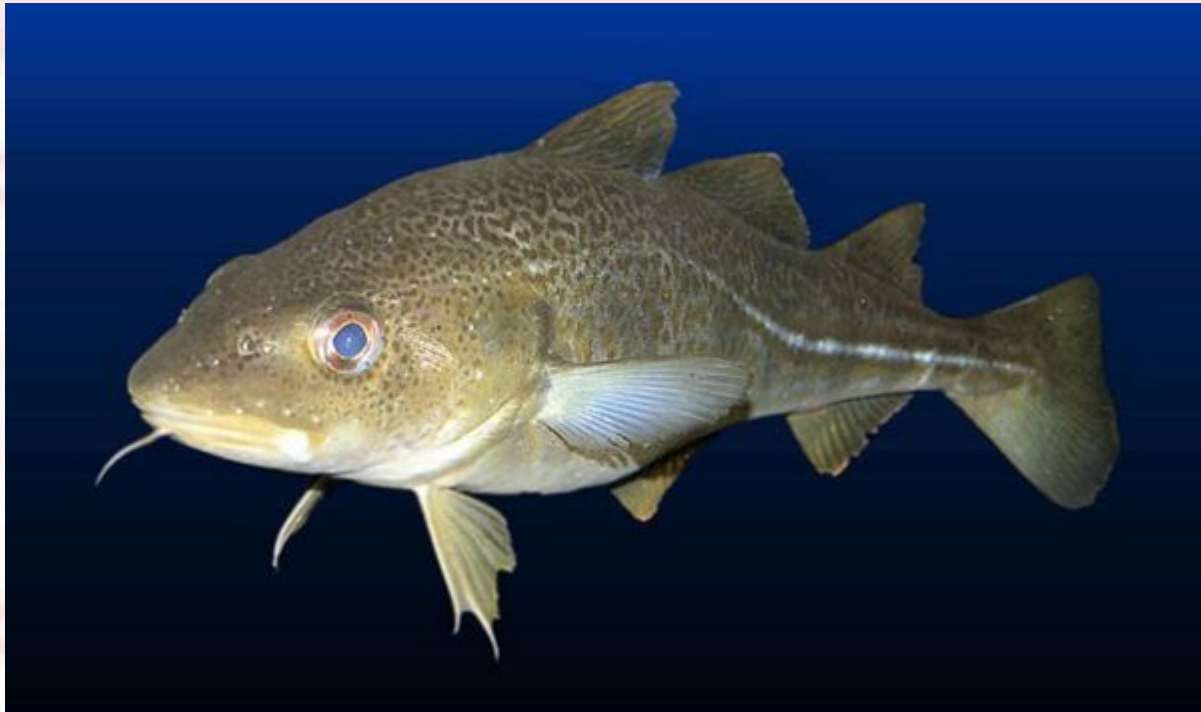
фосфор

# *Полезные породы рыбы:*



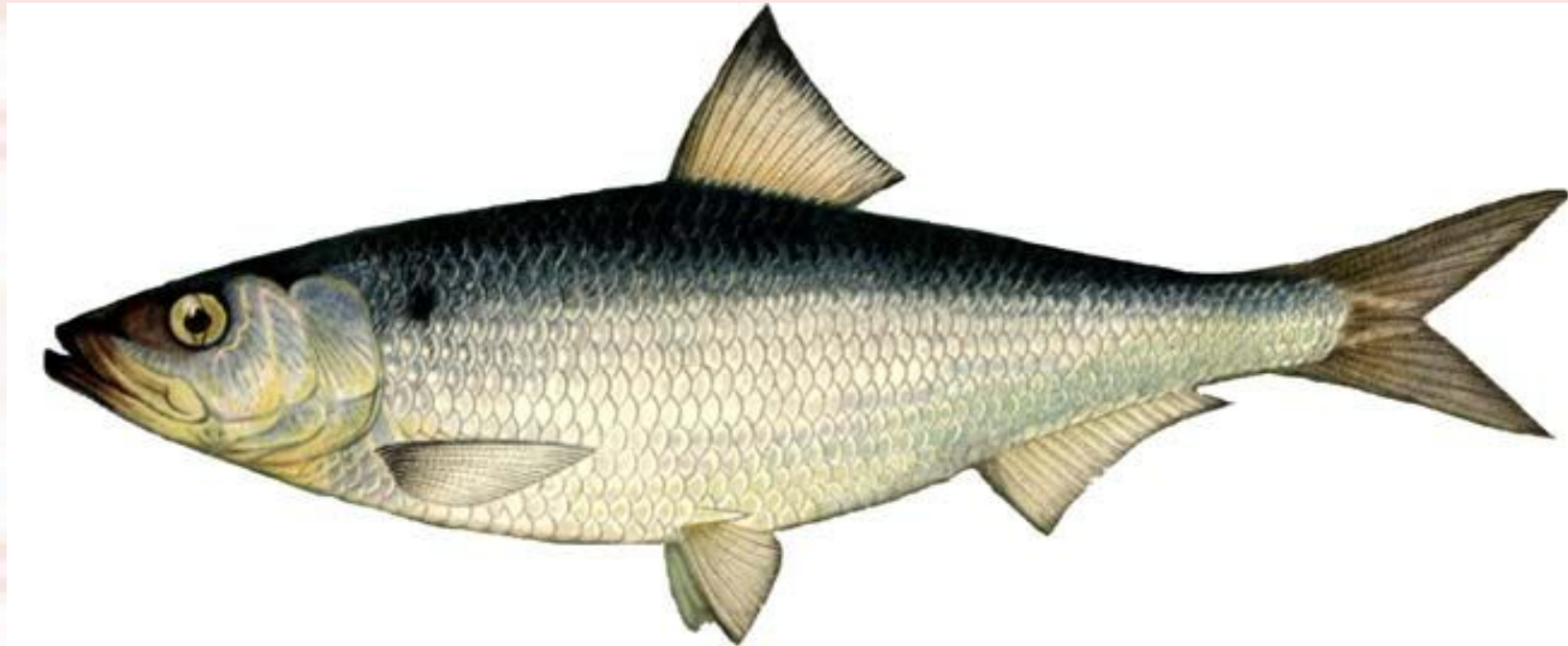
Скумбрия

# *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**



