



# Dieta na dobrą pamięć. Co zrobić, żeby poprawić pracę mózgu?



## NAWODNIENIE

- Woda
- Mleko
- Soki warzywne



### UNIKAJ:

Słodzone napoje gazowane, słodzone napoje niegazowane, napoje energetyzujące

## Mg

## MAGNEZ

- Kasza gryczana
- Awokado
- Pestki dyni
- Banany
- Płatki owsiane
- Orzechy



## PRODUKTY ZBOŻOWE

- Pełnoziarniste pieczywo
- Ryż brązowy
- Makaron pełnoziarnisty
- Płatki naturalne
- Kasze



### UNIKAJ:

Słodycze, cukier

## Fe

## ŻELAZO

- Jaja
- Produkty zbożowe
- Nasiona roślin strączkowych
- Zielone warzywa liściaste
- Mięso



## Ω3

## OMEGA 3

- Oleje roślinne
- Orzechy, pestki, siemię lniane
- Tłuste ryby



### UNIKAJ:

Tłuste mięsa, fast-food, produkty smażone



1 garść orzechów włoskich może pokryć dzienne zapotrzebowanie na kwasy tłuszczowe Omega 3!



## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I WYPOCZYNEK

- Czynne uczestnictwo na zajęciach wychowania fizycznego
- Ćwiczenia dotleniające mózg
- Sen



## BIAŁKO

- Jaja
- Chude mięso
- Produkty mleczne: jogurt naturalny, kefir, maślanka, twaróg
- Rośliny strączkowe



## ANTYOKSYDANTY

- **Zielone warzywa:** brokuł, jarmuż, kiełki roślinne, brukselki
- **Czerwone i pomarańczowe warzywa:** papryka, marchew, dynia, pomidor, burak
- **Ciemne owoce:** jagody, jeżyny, borówki, maliny, truskawki

