



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



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej IŻŻ



Instytut Żywności i Żywienia



www.NCEZ.pl