



**ЗДОРОВЬЕ
НАШИХ ДЕТЕЙ**
НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ

Благотворительный фонд
**поколение
Ашан**

Как питание
влияет
на развитие

.....

Чем кормить
ребенка,
чтобы питать
его мозг?



На Земле есть много умных существ, Вот 5 самых умных животных в мире



Шимпанзе



Способны решать множество
различных задач



Пользуются
языком жестов



Используют
инструменты



В своих семьях умело
управляют другими
для выполнения
определённых задач



На Земле есть много умных существ,
Вот 5 самых умных животных в мире



Орангутан – «лесной человек»



Пользуются
языком жестов

Выстраивают отношения
друг с другом, которые
включают ритуалы



Могут понимать,
почему выполняется
определенное действие

Используют
инструменты



На Земле есть много умных существ, Вот 5 самых умных животных в мире



Африканские серые попугаи

Распознают
и идентифицируют
форму и цвет

100 СЛОВ



Могут выучить человеческую
речь со словарным запасом
до 100 слов



На Земле есть много умных существ, Вот 5 самых умных животных в мире

Могут пожертвовать собой ради спасения членов стада и детей, а значит у них присутствует абстрактное мышление

Выстраивают сложные отношения внутри стада



Слон

Используют инструменты

Слон может имитировать звуки других слонов и даже некоторые человеческие слова



На Земле есть много умных существ, Вот 5 самых умных животных в мире



**ЗДОРОВЬЕ
НАШИХ ДЕТЕЙ**
НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ

Благотворительный фонд
**поколение
Ашан**

У них есть язык,
характерный для их вида,
и они переключаются на «общий
язык» для общения при встрече
с другими видами дельфинов



Пользуются
языком жестов



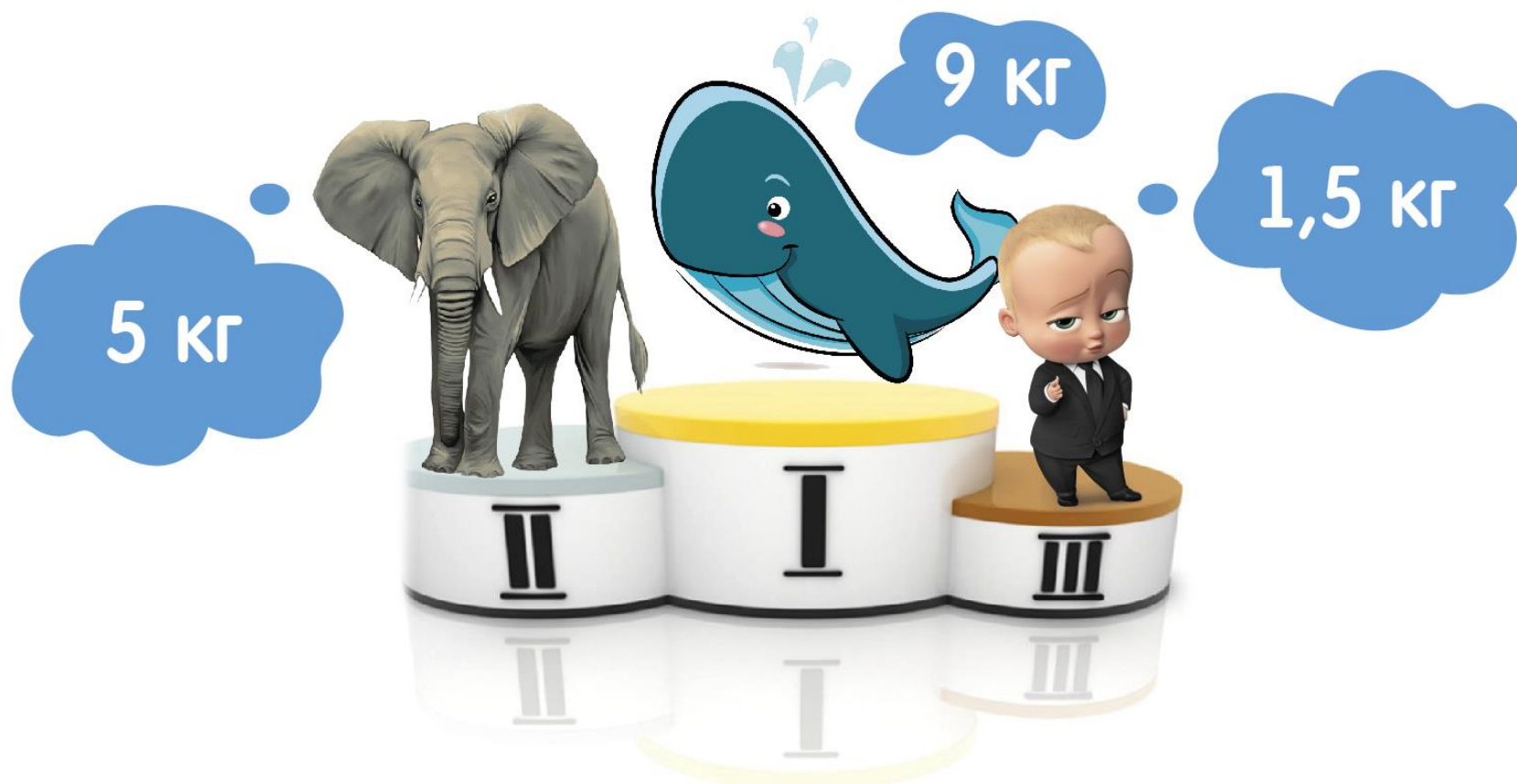
**Дельфины
афалины**



Легко обучаемы и обладают
впечатляющей памятью



Как думаешь кто из этих существ самый умный?
У кого более высокий интеллект?
Тот у кого самый большой мозг?



Мозг

Ты удивишься, но люди не обладают более высоким интеллектом во ВСЕХ областях, чем все другие виды.



Например, шимпанзе превосходят нас в задачах краткосрочной пространственной памяти (рабочей памяти) – возможность временно удерживать информацию.

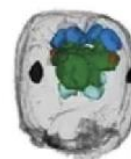
Так почему у нас обычно более высокий интеллект в большинстве областей?

Потому что это было полезно для нашего выживания.
Так мы развивались.

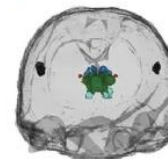
Некоторые виды должны были быть лучшими в беге по суше, и это гепард.

Некоторые виды должны были обладать лучшим общим интеллектом, и это мы.

Муравей - обладатель самого большого мозга по отношению к телу



Мозг муравья
рабочего



Мозг муравья
солдата



Наш мозг создается путем постоянно продолжающегося процесса



Последние исследования выявили способность мозга меняться вплоть до самой смерти, это уникальная возможность, чтобы улучшить здоровье и производительность работы мозга

ФУНКЦИИ МОЗГА

Контролирует наши жизненные функции:

- Температуру тела
- Работу сердца, дыхания и артериального давления
- Сон и питание

Принимает и обрабатывает
всю полученную информацию
от органов чувств :
зрение, слух, вкус, осязание
и обоняние.

Отвечает за наши
эмоции и поведение.

Контролирует наши
движения и позы

Позволяет нам
**думать, рассуждать,
чувствовать, быть.**

Контролирует наши:
память, обучаемость,
восприятия

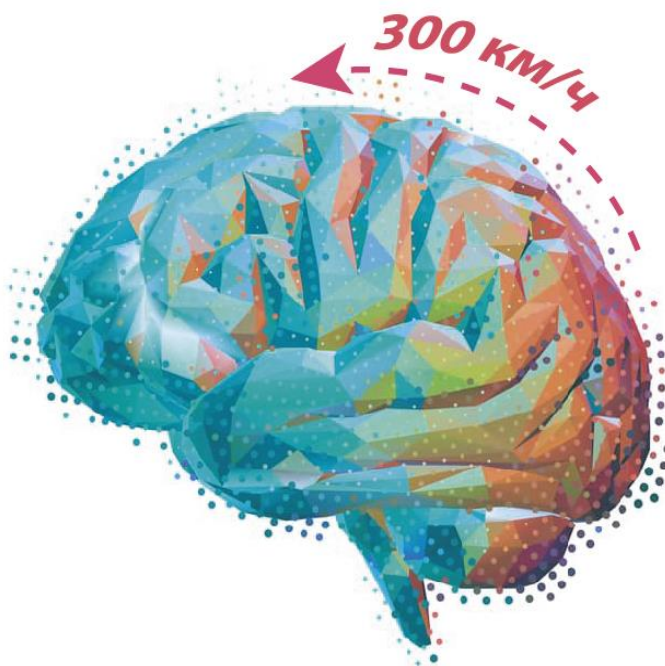


Факты о человеческом мозге

2% от массы тела
занимает масса мозга

15% ресурса сердца
работает,
на обеспечение
работы мозга

25% кислорода
из легких
обеспечивают
работу мозга



**Наш мозг -
это килограмм ткани
и представляет собой
сложнейшую систему связи
десятков миллиардов
нервных клеток.**

А вы знали,
что 300 км/час
скорость сигналов
в нервной системе человека?
Это как спортивный мотоцикл
все время мчится, доставляя
сигналы нашему мозгу.



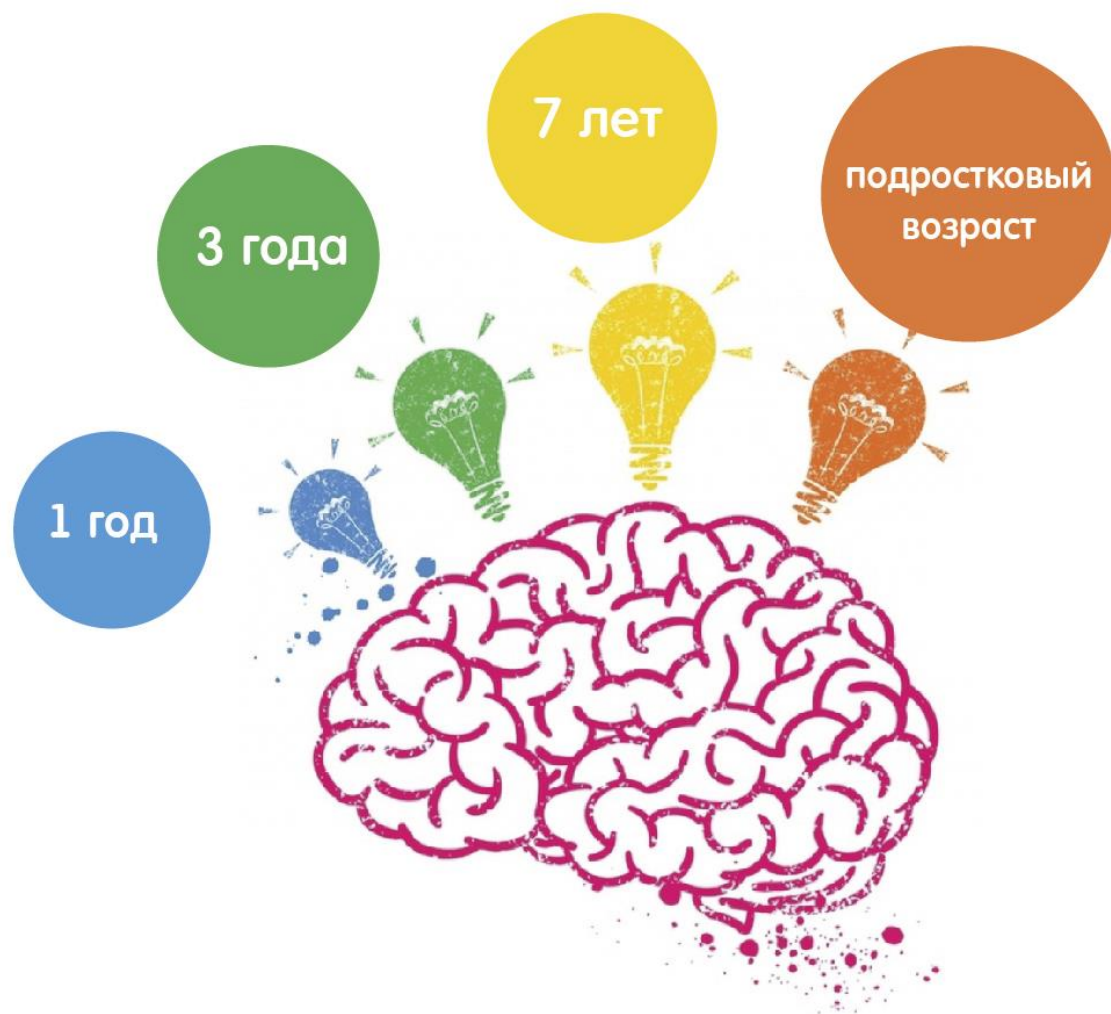
Чтобы сделать один шаг —
это работа 300 мышц,
а один поцелуй —
это работа 34 мышц.



**Мозг состоит из 86 миллиардов
нервных клеток, которые управляют
640 мышцами и 360 суставами**

Вот такую большую работу приходится дель нашему мозгу,
только для координации наших движений.

Мозг



В этом возрасте у тебя происходит резкое развитие организма, и в первую очередь головного мозга.

Одно из самых простых и полезных действий, которые ты можешь сделать в этот период – питаться продуктами, помогающими твоему организму, особенно мозгу.

С 2 до 11 лет мощное развитие мозга

Эволюция мозга и питания человека



homo habilis –
человек умелый

0,6 кг → 1,5 кг

За последние 2 миллиона лет,
от Homo Habilis до Homo Sapiens,
размер нашего мозга
почти утроился!



Homo sapiens sapiens –
человек разумный

«Приручение» огня

В это время действовал
основной принцип:
добыли-приготовили-съели.

Огонь сделал еду легкой для того,
чтобы она усваивалась нашим
организмом.

Но в это время охота и
собирачество не гарантировали,
что человек каждый день будет сыт.
Чем больше люди ели, тем больше
энергии могли тратить на
размышления

Развитие технологий охоты и земледелия

Собиратели задержались возле
дикого поля, устроили рядом
второе и превратились
в оседлых земледельцев.

Еды стало больше
и она стала разнообразнее.

Рождение кулинарии –
создание различных блюд,
путем комбинации и сочетания
одних продуктов с другими.

Промышленная революция

Переход от ручного труда
к машинному производству
+
возможность быстрых перевозок
=
доступность и разнообразие
продуктов питания

Из чего состоит современное питание?



Чрезмерное потребление сахара, фастфуда, полуфабрикатов, транс-жиров и искусственных красителей оказывает вредное воздействие как на твоё обучение, так и на твоё поведение



ПАРАДОКСАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ:

При избыточном весе у твоих сверстников наблюдается истощение, так как они недополучают нужные организму микронутриенты. Длительное хроническое истощение воздействует на развитие твоего мозга и на рост, оказывая негативное влияние до конца жизни.

Влияние пищи на мозг



САХАР

- ✓ Влияние сахара на мозг очень похоже на зависимость
- ✓ Чрезмерное количество сахара в рационе значительно снижает когнитивные функции (память, обучаемость, восприятие, исполнительные функции и т.д.)



ФАСТ ФУД

- ✓ Ухудшение работы памяти
 - ✓ Уменьшение объёма мозга и резким ростом риска болезни Альцгеймера
- Потребление искусственных транс-жиров увеличивает на 34% риск ранней смерти по любой причине



ЗДОРОВАЯ ЕДА

- ✓ Помогает мозгу работать лучше прямо сейчас и защищает мозг от деменции в старости

Самое доступное
в современных условиях,
на что мы можем воздействовать,
чтобы быть умным
и здоровым – это еда





10 ПРОДУКТОВ ДЛЯ МОЗГА

10 ПРОДУКТОВ

могут помочь детям оставаться в тонусе
и повлиять на дальнейшее развитие их мозга

**Хотите, чтобы ваш ребенок
развивался и учился лучше?**

Внимательно изучите диету.

Определенная «пища для мозга» может помочь ускорить
рост мозга ребенка, а также улучшить функцию мозга,
память и концентрацию.

На самом деле мозг является очень голодным органом -
первым из органов тела, который поглощает питательные
вещества из пищи, которую мы едим.

Когда мы даем телу нездоровую пищу, наш мозг всегда
страдает. Еще больше страдает мозг ребенка.

Растущему организму нужны многие типы питательных
веществ, но эти 10 продуктов помогут детям оставаться
в тонусе и повлиять на дальнейшее развитие их мозга.



ЛОСОСЬ



ЯЙЦО



ГРЕЦКИЙ ОРЕХ



ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ



ОВСЯНКА



ЯГОДЫ



ФАСОЛЬ

КРАСОЧНЫЕ ОВОЩИ

МОЛОКО И ЙОГУРТ

ГОВЯДИНА

ЛОСОСЬ

Жирная рыба, такая как лосось, является отличным источником омега-3 жирных кислот, которые необходимы для роста и функционирования мозга



Исследование показало, что люди, которые получают больше этих жирных кислот в своем рационе, обладают более острым умом и лучше справляются с тестами на умственные способности.



Как подать ребенку:



Бутерброд с лососем
на цельнозерновом
хлебе



Суп
из лосося



Котлеты
из лосося

яйцо

Белок необходим для построения структуры мозга и способствует его размеру.

Нейротрансмиттеры, которые отправляют сообщения в другие части мозга и говорят телу, что делать, также состоят из белка.



Яйца известны как отличный источник белка, но яичные желтки также содержат холин, который помогает развитию памяти



Как подать ребенку:



Омлет



Отварные
яйца



Яичница болтунья
с помидором
в цельнозерновой лепешке

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

Грецкий орех создан для питания мозга. Не зря же его ядра похожи на полушария. Полиненасыщенные кислоты в его составе, в частности, линоленовая улучшают память и обладают седативным эффектом. Но это далеко не единственное его достоинство.



В нем много витамина Е, который является антиоксидантом. А витамины группы В участвуют в формировании нервных окончаний.

Недавние исследования подтвердили положительное влияние грецкого ореха на еще один важный орган – сердце. Полезный эффект достигается благодаря большому содержанию омега-3, магния и калия.



Как подать ребенку:



Замечательный перекус в школу

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ

Мозгу нужен постоянный запас глюкозы, и цельнозерновые продукты обеспечивают его в избытке.



Клетчатка помогает регулировать выброс глюкозы в организм. Цельнозерновые продукты также содержат витамины группы В, которые питают здоровую нервную систему.



Как подать ребенку:



Цельнозерновой хлеб просто необходим для бутербродов



Цельнозерновые лепешки

ягоды

Клубника, вишня, черника, ежевика.
В целом, чем ярче цвет, тем больше
питательных веществ в ягодах.

Ягоды богаты антиоксидантами,
особенно **витамином С**, который
может помочь предотвратить **рак**.



Исследования показали
улучшение памяти
с экстрактами черники
и клубники.



Как подать ребенку:

Добавляйте ягоды к овощам,
которые могут нуждаться в усилении вкуса -
например, нарезанной черешни
с брокколи или клубникой с зеленой фасолью



Перемешайте ягоды
в зеленый салат
добавьте ягоды
в йогурт, кашу



Как
самостоятельное
блюдо

КРАСОЧНЫЕ ОВОЩИ

Помидоры, сладкий картофель, тыква, морковь, шпинат – овощи с насыщенным, глубоким цветом являются лучшими источниками антиоксидантов.



Сохраняют клетки мозга сильными и здоровыми.



Как подать ребенку:



Запечённый картофель, морковь, батат в духовке.
Тыквенный суп, любой суп-пюре из перечисленных овощей.



Салат
Пирог из тыквы и/или моркови
Творожная пицца с помидорами

ГОВЯДИНА

Железо - важный минерал, который помогает детям сохранять бодрость и концентрироваться.



Постная говядина - один из наиболее усваиваемых источников железа.
Говядина также содержит цинк, который улучшает память.



Для вегетарианцев бургеры из черной фасоли и сои - отличные варианты без мяса, богатые железом. Фасоль является важным источником негемового железа - типа железа, которому для усвоения необходим витамин С.

Ешьте помидоры, красный перец, апельсиновый сок, клубнику и другие добавки с фасолью, чтобы получить как можно больше железа.

Самых умных людей планеты объединяет несколько качеств:

1



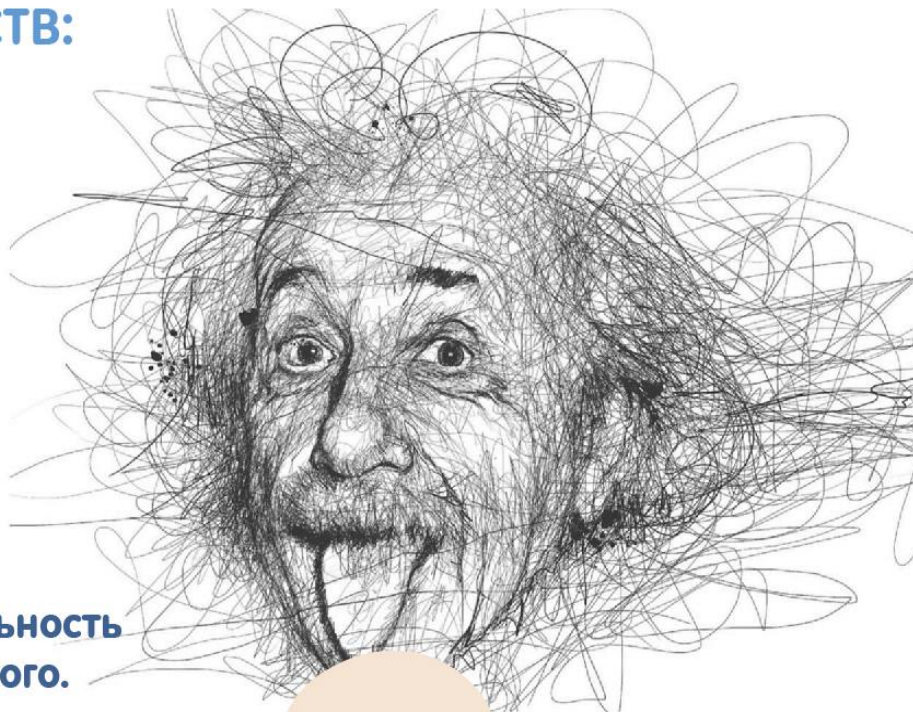
**Нестандартное мышление
и хорошее воображение.**

Мало иметь выдающиеся способности и интеллект гения, нужно уметь находить им применение в любой ситуации, а также обдумывать полученные знания, а не слепо верить всему, что говорят

2

**Наблюдательность
и жажда нового.**

Если бы многие ученые боялись экспериментировать, то человечество не получило бы многих шедевральных открытий и изобретений, создавших революцию в своей области.



3

**Разнообразное
и продуманное питание.**

Оно помогает работе мозга и укрепляет здоровье.

Люди, жившие 50 000 лет назад, похоже, обладали силой мозга, чтобы в конечном итоге добраться до Луны.



Если ты будешь есть все перечисленные продукты,
то наверняка ты будешь изобретателем или тем
кто придумает, как нам освоить всю Вселенную.

**Точно одно – такое питание поможет тебе
хорошо учиться, быть любознательным
и просто активным и счастливым!**