**ПИТАНИЕ И ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ**

Если ребёнок ходит в детский сад, кушает всё, что там предлагается в меню, ужинает дома, можно сказать, что его пита­ние сбалансировано, т. е. он получает все необходимые пищевые ве­щества в достаточном количестве и нужных соотношениях. Если у вас есть сомнения, особенно в отношении витаминов, приводим дан­ные Института питания РАМН *(М. Павлоченко),* чтобы вы сами мог­ли сориентироваться при подборе витаминных добавок. Если вы счи­таете, что ваш ребёнок получает с едой недостаточное количество витаминов и минералов, то используйте поливитаминные комплексы. Для нормальной работы растущего организма необходимы аминокис­лоты, поэтому в рационе дошкольника, пусть в небольшом количестве, но каждый день, обязательно должны присутствовать источники бел­ка — молочные продукты (молоко, творог, кефир, сыр), мясо, рыба, яйца.

Фолиевую **кислоту** считают пищей. Основные источники этого вещества: говядина, ячмень, бурый рис, сыр, курица, финики, зелень, бобовые (чечевица, фасоль), печень, молоко, грибы, лосось.

**Холин** участвует в передаче нервного импульса из мозга. При де­фиците этого элемента нарушаются функции мозга и памяти. Поэтому нужно регулярно включать в рацион яичные желтки, бобовые, мясо, молоко.

**Витамин В,** (тиамин) оказывает положительное влияние на рост, энергию, способность к обучению, оптимизирует познавательную ак­тивность и мыслительную деятельность. Он содержится в рыбе, мясе птицы, яйцах, бобовых, печени, арахисе, овсянке, буром рисе, брок­коли и брюссельской капусте, черносливе, изюме, зелени.

**Витамин В3** (ниацин) улучшает память. Основными его источни­ками являются говяжья печень, морковь, зелень, яйца, рыба, молоко, финики.

**Витамин В6** (пиридоксин) является участником большинства про­цессов, происходящих в организме и необходим для нормального функционирования нервной системы и мозга. Дефицит витамина В6 может проявляться головными болями, трудностями в обучении, пло­хой памятью, повышенной раздражительностью. Наибольшее количе­ство этого вещества содержится в курином мясе, пивных дрожжах, рыбе, говядине, бобовых, шпинате, семечках подсолнечника, грецких орехах, бананах, кочанной капусте.

**Витамин В12** благоприятно влияет на память и способность к обу­чению. Его источники: пивные дрожжи, яйца, печень, молоко, молоч­ные продукты и морепродукты.

Йод, который также содержится в морепродуктах, важен для нор­мального умственного развития и мыслительной деятельности.

**Марганец** необходим для хорошего развития памяти. Его много в авокадо, орехах и семечках, чернике, бруснике, бобовых и зелени.

**Цинк,** как и марганец, необходим для хорошего развития памяти. Он содержится в яичном желтке, рыбе, бобовых, печени, говядине, семенах тыквы и подсолнечника, морепродуктах и грибах.

***Доскин В.А. Здоровье ребёнка и его готовность к школе: пособие для родителей. – М,:Просвещение, 2007.***