**Советы родителям**

**В период подготовки и в дни проведения ЦТ и выпускных экзаменов дети должны очень хорошо питаться.** Причём пища, для стимуляции хорошей работы головного мозга, должна быть разнообразной, сбалансированной и питательной.

***Продукты, улучшающие память.*** Учёные к числу таковых относят: авокадо, ананас и морковь.

Авокадо в большом количестве содержит жирные аминокислоты и является мощным источником энергии для кратковременной памяти. Употреблять его следует не менее половинки плода в день.

Ананас. В пищу можно употреблять как плоды, так и соки. Для удержания в памяти больших объёмов текстового материала - в день достаточно употреблять один стакан сока или 1/3 часть плода ананаса. Зная об этом удивительном свойстве этого замечательного заморского продукта и пользуясь тем, что он содержит малое количество калорий все театральные артисты и звёзды эстрады поглощают ананасы в больших количествах. Ведь им приходится на долгий срок запоминать огромные объёмы информации в виде текстов и нотной грамоты.

Морковь. Каротин и высокое содержание витамина «А» в этом овоще с наших грядок очень хорошо стимулирует кровообращение и обмен веществ в мозге. Очень полезно съесть 150…200 грамм тёртой моркови перед запоминанием (зазубриванием) систематизированной информации такой, как даты исторических событий, формулы, цитаты, правила и аксиомы. Морковь можно просто полить растительным маслом или перемешать с сахаром и сметаной, а можно съесть и без дополнительных приправ. В любом случае она свою роль по улучшению памяти сыграет.

***Продукты для улучшения возможностей мозга по концентрации внимания.*** К ним относят: креветки, лук репчатый, орехи.

Креветки. Достаточно съедать 100 грамм в день, но соль применять можно только после полной кулинарной обработки (жарения или варки), а лучше съедать эту порцию вообще без соли. Креветки являются своеобразным деликатесом для деятельности мозга. Они снабжают его нужными и чрезвычайно важными для усиленной работы аминокислотами, что не позволяет вниманию ребёнка ослабнуть.

Лук репчатый. Желательно чтобы ребёнок съедал в сыром виде не менее половины луковицы ежедневно. Добавляйте его в какие-нибудь вкусные салаты, главное чтобы это количество ваш ребенок получал с пищей ежедневно. Лук улучшает снабжение мозга кислородом, способствует разжижению крови, очень хорошо помогает при психической усталости и умственном переутомлении.

Орехи. Мощно укрепляют нервную систему, резко и на долгое время стимулируют деятельность мозга, лучше всего предложить их ребёнку незадолго до экзамена. Это продукты, позволяющие в течение продолжительного времени работать в режиме «мозгового штурма».

***Продукты для достижения эффекта «творческого озарения».*** С давних времён в ожидании прихода «Музы» творческие личности употребляли в пищу инжир и тмин.

Инжир. В своём составе он содержит вещество по химическому составу схожее с аспирином и большое количество эфирных масел. При употреблении инжира в пищу резко улучшается снабжение мозга кровью и, соответственно кислородом, что освобождает голову для новых идей и способствует развитию творческого мышления.

Тмин. Его эфирные масла резко стимулируют всю нервную систему, повышают творческую активность мозга и могут спровоцировать рождения поистине гениальных идей. Для стимуляции творческой активности достаточно измельчить две чайных ложки семян тмина на чайную чашку и через 10 минут выпить этот настой как тминный чай.