*Değerli velilerimiz;*

*Beslenme, öğrenme, beslenme ve beyin gelişimi ile alakalı olarak bir çok araştırma mevcuttur. Her bir araştırma beslenmenin öğrenme üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.*

*Evimizde aşağıdaki yiyecekleri düzenli olarak tüketilmesine gayret ederek, eğitim sürecindeki çocuklarımıza ciddi destek sağlamış oluruz. Teşekkürler.*

**Beynimiz için faydalı besinler**

**Çikolatanın (BİTTER) faydaları**:Gün içinde bir bardak sıcak çikolata içmek zeka içinde yeterlidir. Kakao beyin için en besleyici besin maddesidir. Çünkü çikolatada bulunan antioksidan kırmızı şarap ya da çayda bulunandan çok daha kuvvetlidir. Kan akışını hızlandırır. Sütlü çikolatada bu antioksidan oranı düşüktür. Bitter çikolata ise zeka için faydalı olan antioksidanı fazlasıyla içerir.

**Balığın faydaları:**Balık omega 3 ve vücut için faydalı birçok yağ asidi barındırır. Haftada bir kez balık yemek alzheimara yakalanma riskini azaltır. Omega 3 beyin için daha fazla oksijen sağlar ve eski bilgileri hatırlamaya yardımcı olur. Sağlık için en iyi balıklar somon ve ton balığıdır.

**Yeşil yapraklı sebzeler :**Bu sebzeler sadece çocuklar için değil yetişkinler için de son derece faydalı. B6, B12 gibi vitaminlerin mükemmel kompleksi olan bu gıdalar zekaya iyi gelir. Alzheimer hastalığının tedavisinde kullanılan bu gıdalar hatırlama kabiliyetini yükseltir.

**Fındığın faydaları**: Fıstık, fındık, kaju, badem, ceviz, kabak çekirdeği, ayçiçeği tohumu zeka için ‘meze’ gibidir. Omega, omega 3, E vitamini ve B6 bu gıdalarda bulunur. Bu kuruyemişler daha rahat düşünmeye yardımcı olur.

**Dudun faydaları :**Eğer sebze seven biri değilseniz meyve yemek sizin için faydalı olabilir. Özellikle küçük ve sulu meyveler. Küçük yumuşak meyvelerin çoğu, böğürtlenler, yaban mersini ve ahududu zekayı güçlendirmek için büyük etkisi olan antioksidanla doludur. Günde bir defa bu küçük yumuşak meyveleri yiyerek beyinde yaşlanmanın etkilerini yavaşlatabilirsin.

**Körinin faydaları**: Bu baharat zeka için iyi bir besin. Beynin yaşlanması ve yavaşlamasına karşı mücadele etmede son derece yararlı. Köri yalnızca zeka için değil, diyabet ve kalp hastalıkları tedavisine de yardımcı olan bir besin. Küçük bir miktar köri vücuda 1 ay boyunca yetecektir.

**Yumurtanın faydaları :**Yumurta yüksek miktarda B12 içerir. B12 ise Alzheimer hastalığının tedavisinde oldukça önemli bir besin maddesidir.

**Çayın faydaları**: Sabahları içilen yeşil çay ya da siyah çay ‘katesin’ içerir. Eğer zaman zaman beyninizin yorgun olduğunu hissediyorsanız beyninizdeki katesin miktarı azalmış olabilir.

**Tahıl ürünlerinin faydaları**: Kepekli buğday, içerdiği yüksek folik asit ile kan akışını artırmaya yarar. Tahıllar birçok vitamin ve B6 içerir. Hafıza için de son derece faydalı oldukları kanıtlanmıştır..

**Zihin açıcı bitkiler**

**Kahvenin faydaları:**Kahve içinde bulunan kafein ile uyarıcı etki yapıyor, mutluluk ve öfori duyguları yaratıyor. Ancak aşırı miktarda tüketildiğinde depresyon ve yorgunluk nedeni oluyor.

**Biberiyenin faydaları:**

Biberiye; zihin yorgunluğu, unutkanlık ve konsantrasyon sorunlarında biberiye yağı koklayabilirsiniz. Psikolojik kökenli kalp çarpıntılarında, uyku sorunlarında da kullanılmaktadır.

**Karanfil:**Karanfil, hafıza güçlendirici ve zihin yorgunluğunu giderici olarak kullanılır.

**İğde:**İğde ağaçlarının, haziran ayında açan çiçeklerini koklamak zihne kuvvet ve açıklık vermektedir.

**Adaçayı:** Adaçayının hafıza için olumlu etkilerde bulunduğu, unutkanlık sorununa karşı yararlı olduğuna dair bazı araştırmalar yapılmıştır. Beyinde alzheimer nedeniyle azalan bir kimyasalı koruyucu etkisinin olduğu belirlenmiştir. Östrojen içerdiği için menopoz dönemindeki kadınlar için tavsiye edilmekte, hamilerde ise düşük yapma olasılığını artırdığı bilinmektedir.

**Ceviz:** Ceviz, beynin çalışmasını güçlendirir, cocukların öğrenme, kavrama ve hatırlama kapasitelerini arttırır. Yapılan araştırmalara göre Omega-3 yağ oranı düşük çocuklarda daha yüksek hiperaktivite, öğrenme ve davranış bozuklukları, huysuzluk ve uyku sorunları gözlemleniyor. Cevizde bulunan yüksek orandaki omega-3 yağ asitleri bu sorunları önlemede fayda sağlıyor ve klinik depresyonu üzerinde de azaltıcı rol oynuyor. İçerdiği kalsiyum ve fosfor zihin yorgunluğuna iyi geliyor. Ceviz uyku düzenini sağlamada önemli bir madde olan kandaki melatonin düzeyini arttırıyor. İçerdiği antioksidan maddelerin Alzheimer ve Parkinson gibi sinir hastalıklarını öneleme ve geciktirmede etkili olduğuna dair görüşler de bulunuyor.

**Kuru üzüm:** Üzümde yüzde 20 oranında direkt olarak kana karışan doğal şeker vardır. Bu şeker beynin enerji kaynağıdır.Bu nedenle beden ve ruh sağlığı için önemli bir meyvedir.Unutkanlığa karşı etkili olduğuna dair veriler vardır.

**Kuru kayısı:** Kayısı bedensel ve ruhsal yorgunluğa iyi gelir, beynin düzenli çalışmasını sağlar ve stresi azaltmada etkilidir.