

鱼类

有专家认为淡水鱼所含不饱和脂肪酸没有海鱼高，而且今天中国的淡水鱼养殖水域污染较严重，因此建议，孩子食用淡水鱼和海水鱼的比例为1：2。

无论是鸡蛋、鸭蛋、鸽子蛋，都提倡孩子吃全蛋，蛋类不仅是极好的蛋白质来源，而且蛋黄中的卵磷脂经吸收后释放出来的胆碱，能合成乙酰胆碱，乙酰胆碱能显著改善孩子的记忆力。此外，蛋黄中铁、磷的含量较高，也有利于孩子的脑发育。

核桃仁能益血补髓、强肾补脑，是强化记忆力和理解力的佳品。父母可以炖核桃粥给孩子吃，也可以将捣碎的核桃仁与黑芝麻搅拌后，做成馅饼或包子给孩子吃。

杏仁

将买来的杏仁去皮后与花生、黄豆同泡，用豆浆机做成杏仁花生豆浆给孩子饮用，利于孩子吸收

晚上给孩子饮红枣汤或吃一把鲜枣，可摄入大量维生素C、微量元素，有安神益智的作用，能让半夜容易梦魇的孩子睡得踏实，增强入睡后的“潜在记忆”。

对体弱多病的孩子有养血安神的作用，长期服用可改善孩子的健忘现象，有强心益智的功效。

但龙眼肉多湿热，无论是鲜龙眼还是龙眼干，一周最多吃三次，贪食容易让孩子上火，出现大便干结等问题。

蜂蜜

含有多种益智成分，调入温开水服用，可以治疗小儿便秘。早上服用最佳，也可以涂抹在面包片或馒头片上食用。

苹果

含有能增强记忆力的苹果酵素。尽量让孩子吃新鲜苹果，而不要吃高温加工过的苹果脆片，以及调入大量稳定剂和口味调节剂的勾兑型苹果汁。

现榨苹果汁最好连皮一起榨取，并让孩子在十分钟内饮完，防止苹果酵素氧化。

葡萄

紫色葡萄比浅青色的更佳，葡萄是公认最佳的抗氧化剂之一，能补肝肾，益气强记，益智聪明，但孩子每天的食用量最好控制在200克内，以免摄入太多糖类影响对正餐的摄取。

黑木耳

能净化血液，轻身强记。对喜欢吃肉、汉堡等高脂食物的小胖墩来说，黑木耳释放出来的碱性物质能够吸附导致脑供血不足的脑动脉粥样斑块，使记忆力和思考力得到显著提升。

5种“损脑食物”

腌渍食物

包括咸菜、榨菜、咸肉、咸鱼、豆瓣酱以及各种腌制蜜饯类的食物，含有过高盐分，不但会引发高血压、动脉硬化等疾病，而且会损伤脑部动脉血管，造成脑细胞的缺血缺氧，造成孩子记忆力下降，智力迟钝。

过鲜食物

含有味精的食物将导致周岁以内的孩子严重缺锌，而锌是大脑发育最关键的微量元素之一，因此即便孩子稍大些，也应该少给他吃加有大量味精的过鲜食物，如各种膨化食品、鱼干、泡面等。

煎炸、烟熏食物

鱼、肉中的脂肪在经过200度以上的热油煎炸或长时间暴晒后，很容易转化为过氧化脂质，而这种物质会导致大脑早衰，直接损害大脑发育。

含铅食物

过量的铅进入血液后很难排除，会直接损伤大脑。爆米花、松花蛋、啤酒中含铅较多，传统的铁罐头及玻璃瓶罐头的密封盖中，也含有一定数量的铅，因此这些“罐装食品”父母也要让孩子少吃。

含铝食物

油条、油饼，在制作时要加入明矾做为涨发剂，而明矾(三氧化二铝)含铅量高，常吃会造成记忆力下降，反应迟钝，因此父母应该让孩子戒掉以油条、油饼做早餐的习惯。