



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Jak żywieniem wspierać mózg?



Regularność posiłków

Dziecko w okresie niemowlęcym je nieraz po 7–10 razy na dobę. Z czasem, gdy rośnie, a świat staje się ciekawszy niż jedzenie, a przerwy między posiłkami się wydłużają. Przy przerwach dłuższych niż 3–4 godziny u dziecka **zaczyna spadać wydolność fizyczna oraz umysłowa**. Spada koncentracja, a funkcja myślenia ulega osłabieniu. Dlatego tak ważne jest, by dzieci jadły regularnie 4–5 posiłków dziennie. Jeśli dziecko chodzi do żłobka lub przedszkola, to prawdopodobnie otrzymuje śniadanie, obiad i podwieczorek. W domu powinno więc otrzymać śniadanie i kolację.

Śniadanie z pierwszeństwem

Śniadanie to pierwszy posiłek po nocnej przerwie i powinien zostać spożyty stosunkowo wcześnie. Dzięki śniadaniu podkręceniu ulega metabolizm, a mózg otrzymuje składniki niezbędne do całodziennego funkcjonowania. Główną funkcją śniadania jest dostarczenie energii, a także uzupełnienie poziomu glukozy, której poziom został obniżony w trakcie snu. Jest to czynnik niezbędny do odpowiedniego rozwoju mózgu, gdyż odpowiada za przepływ informacji między komórkami i dostarczenie tlenu.



Kolacja nie za późno

Ważne, by ostatni posiłek zjeść 1–2 godziny przed snem, tak, aby organizm mógł w nocy regenerować, a nie zajmować procesem trawienia. Nocne trawienie utrudnia odpoczynek mózgu, nie sprzyja także tworzeniu się osłonek mielinowych chroniących włókna nerwowe oraz uczestniczących w przewodzeniu impulsów nerwowych. Kolacja powinna składać się z wysokowartościowych produktów, dostarczające białka, witamin oraz składników mineralnych niezbędnych dla prawidłowej pracy mózgu. Podczas snu utrwaleniu ulegają informacje, które napłynęły do mózgu w ciągu dnia. **Dlatego bardzo ważne jest, by sen był spokojny, a nie zakłócany przedłużonym procesem trawienia.**



Woda Zdrowa Doda

Odpowiednie nawodnienie organizmu wpływa na prawidłową pracę mózgu. Ponad 80% mózgu to właśnie woda. Bardzo dobrze wpływa na pracę mózgu poprzez wspomaganie tworzenia neuroprzekazników. Wskazane jest, by uczyć dzieci picia wody zamiast soków. Zapewnij dziecku stały dostęp do dzbanka z wodą. Pamiętaj, by była to czysta woda, a nie woda smakowa, która zawiera również cukier i konserwanty.



www.zdrowojemy.info



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY



Wybieraj produkty pełnoziarniste

Oczywiście ważne jest regularne jedzenie, ale równie ważne są produkty, które podajemy dzieciom. Powinniśmy uwzględnić w jadłospisach dzieci produkty bogate w złożone węglowodany, takie jak pełnoziarniste produkty zbożowe, pieczywo razowe, makarony czy brązowy ryż. O wiele lepszym pomysłem na śniadanie będzie owsianka niż płatki kukurydziane, które zamiast węglowodanów złożonych dostarczają sporą ilość cukru. Pamiętaj o zachowaniu odpowiedniej liczby porcji węglowodanów w ciągu dnia. Węglowodany złożone zawierają odpowiednią ilość błonnika a także witamin i składników mineralnych, które są potrzebne dla odpowiedniego rozwoju dziecka.

Odpowiednie tłuszcze

W prawidłowo zbilansowanej diecie swoją rolę mają również tłuszcze. Naturalnie kwas DHA występuje w rybach i algach morskich. Niezbędne w okresie szybkiego wzrostu i rozwoju mózgu, uczestniczą w tworzeniu komórek. Zalecenia mówią jasno o 2 porcjach produktów tłuszczowych w diecie dziecka. Pamiętaj, by przy podawaniu warzyw dodać odrobinę tłuszczu – w ten sposób umożliwisz organizmowi wchłonięcie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K). Bardzo dobrym źródłem kwasów tłuszczowych są ryby, jak łosoś, halibut oraz orzechy, pestki i nasiona. Ryby zawierają również kwasy omega-3, dzięki czemu wspomagają rozwój zdolności poznawczych, zapamiętywania oraz zdolności manualnych. W przypadku dzieci unikamy podawania ryb drapieżnych: miecznika, rekina, makreli królewskiej, tuńczyka oraz płytecznika.



Witaminy i składniki mineralne

Dobrym źródłem witamin i składników mineralnych są warzywa i owoce. Dla odpowiedniego wzrostu i rozwoju mózgu powinniśmy podawać dziecku warzywa lub owoce do każdego posiłku. W szpinaku, boćwinie czy kapuście włoskiej znajduje się mnóstwo kwasu foliowego, antyoksydantów i żelaza, które pomagają w rozwoju zwojów mózgowych. Z kolei kolorowe warzywa, takie jak pomidory, dynia, marchew czy słodkie ziemniaki, są najlepszym źródłem przeciwutleniaczy, które zapewniają właściwe funkcjonowanie neuronów.



Materiał przygotowała

mgr Justyna Bas

Specjalista ds. żywienia, dietetyk, edukator żywieniowy

dietetyk-justynabas.pl

www.zdrowojemy.info