

ŻYWIENIE – JAK WPŁYWA NA WYNIKI W NAUCE U DZIECI I MŁODZIEŻY?

Składniki odżywcze zawarte w diecie wpływają na optymalny rozwój mózgu i jego prawidłowe funkcjonowanie, a tym samym na wyniki w nauce dzieci i młodzieży. Odpowiednio zbilansowane posiłki, bogate w kwasy omega-3, witaminy i minerały wspomagają pamięć i koncentrację, dzięki czemu nasze pociechy dużo łatwiej radzą sobie ze szkolnymi obowiązkami.



Glukoza = energia dla mózgu

Obok tłuszczu ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu naszego mózgu odgrywają węglowodany. Cukrem niezbędnym dla funkcjonowania mózgu jest glukoza, która stanowi paliwo dla ośrodkowego układu nerwowego. Glukoza odpowiada za prawidłowy przepływ informacji pomiędzy komórkami. Funkcje mózgu, takie jak myślenie, pamięć i uczenie się oraz jego wydajność są ściśle powiązane z poziomem glukozy. Jeśli w mózgu nie ma wystarczającej ilości glukozy, to dochodzi do zaburzenia w wytwarzaniu neuroprzekaźników, a tym samym komunikacja między neuronami zostaje przerwana.

Regularność posiłków – ona też pomaga w osiągnięciu lepszych wyników w nauce

W celu zapobiegania spadkowi glukozy we krwi istotne jest spożywanie posiłków regularnie co 3-4 godziny. Przerwy dłuższe niż 3-4 godziny powodują gorsze skupienie, osłabiają koncentrację, utratę uwagi. Dziecko szybciej odczuwa zmęczenie oraz zmniejsza swoją aktywność.

Śniadanie to podstawa

Ważne jest także, aby dzień dziecka rozpoczynać od śniadania. To pierwszy i podstawowy posiłek w ciągu dnia, który pozwala uzupełnić braki glukozy po przerwie nocnej oraz w niezbędne składniki odżywcze do pracy mózgu. Istotne jest, aby glukoza dostarczana była do organizmu z cukrów złożonych, których źródłem są produkty zbożowe (kasze, pieczywo, makarony, płatki zbożowe, brązowy ryż). Glukoza z tych produktów jest stopniowo uwalniana, co pozwala uniknąć gwałtownych wahań poziomu cukru we krwi.

Warzywa i owoce – w diecie ucznia nie może ich zabraknąć!

Dieta bogata w owoce, warzywa, białko i kwasy omega – 3 w wieku 6 i 12 miesięcy wiąże się z lepszymi funkcjami poznawczymi w wieku czterech lat. Owoce, zwłaszcza leśne takie jak: jagody, ale także winogrona, cytrusy, jabłka, wiśnie, truskawki, kiwi, czarne porzeczki oraz warzywa – seler, pietruszka, cebula, pomidory, papryka, brokuły, kapusta, sałata, nasiona roślin strączkowych oraz gorzka czekolada zawierająca co najmniej 70% kakao oraz napoje takie jak: zielona herbata, kakao są bogate w flawonoidy, których wyższe spożycie wiąże się z lepszymi funkcjami poznawczymi. Wpływają pozytywnie na pamięć i koncentrację, procesy uczenia się. Flawonoidy chronią neurony przed uszkodzeniami wywołanymi przez neurotoksyny.

Żelazo, cynk, magnez jod – te witaminy i składniki mineralne wspomagają pracę mózgu

Witaminy z grupy B są niezbędne do prawidłowej pracy układu nerwowego. Niedobory witamin z grupy B mogą powodować zaburzenia pamięci i koncentracji, które przyczyniają się do trudności w nauce. Źródłem witamin z grupy B są ryby, mięso, jaja, nabiał, orzechy włoskie, nasiona roślin strączkowych, pełnoziarniste produkty zbożowe.

Korzystnie na funkcjonowanie naszego mózgu, samopoczucie oraz zdolność do nauki wpływają również składniki mineralne takie jak: żelazo, cynk, magnez oraz jod. Żelazo wpływa na prawidłowy rozwój funkcji poznawczych u dzieci oraz dotlenia mózg. Bogatym źródłem żelaza są: mięso czerwone, jaja, kasza gryczana i jaglana, nasiona roślin strączkowych, zielone warzywa liściaste, nasiona.

Magnez bierze udział w przewodnictwie nerwowym. Podobnie cynk jest odpowiedzialny za przekazywanie sygnałów nerwowych, a jego niedobór może spowodować zaburzenia pamięci, koncentracji oraz zmiany w zachowaniu.

Kluczowym elementem w prawidłowym funkcjonowaniu mózgu odgrywa jod. To pierwiastek niezbędny do produkcji hormonów w tarczycy. Ich prawidłowe stężenia wpływają na prawidłowe różnicowanie i dojrzewanie komórek mózgowych. Niedobory jodu u dzieci prowadzą do niedoczynności tarczycy, która nieleczona przyczynia się do opóźnienia rozwoju fizycznego i psychicznego. Dlatego tak istotne w diecie są ryby bogate w jod.

Zadbaj, by Twoje dziecko nie jadło fast foodów

Żywność wysokoprzetworzona może upośledzać rozwój mózgu i oraz jego funkcje poznawcze, co wiąże się z uzyskaniem gorszych wyników w nauce. Błędy żywieniowe, w tym wysokie spożycie żywności typu fast-food bogatej w nasycone kwasy tłuszczowe, tłuszcze trans oraz

przekąski oraz napoje słodzone będące źródłem cukrów prostych w wieku trzech lat, są związane z gorszymi osiągnięciami w nauce w wieku 10 lat wśród dzieci.

Kwasy omega – 3 – poprawiają pamięć i procesy uczenia się

Największe znaczenie dla naszego mózgu mają kwasy omega-3 w tym: ikozapentaenowego (EPA) i dokozaheksaenowego (DHA) . Kwas DHA to główny element budulcowy błon komórkowych neuronów. Kwasy omega-3 wspomagają pamięć, procesy uczenia się oraz radzenia sobie ze stresem. Znajdziemy je głównie w tłustych rybach morskich: łososiu, tuńczyku, śledziu, makreli, dorszu oraz w orzechach włoskich, siemieniu lnianym czy w nasionach chia. Pamiętaj o zjedzeniu ryby przynajmniej 2 razy w tygodniu. Natomiast 2 łyżki oleju rzepakowego czy oliwy dziennie dodane do surówek i sałatek warzywnych pozwolą dostarczyć niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe oraz umożliwią wchłonięcie witamin rozpuszczalnych jedynie w tłuszczach, tj: A, D, E i K.

Aktywność fizyczna i sen- dlaczego tak ważne dla dzieci w wieku szkolnym?

Niezbędne do prawidłowego rozwoju mózgu i funkcji poznawczych, a następnie do osiągnięcia odpowiednich wyników w nauce oprócz zrównoważonej diety bogatej w warzywa, owoce produkty zbożowe z pełnego przemiału, produkty mleczne, ryby, chude mięso oraz tłuszcze nienasycone o wysokiej jakości (oleje roślinne, orzechy) jest codzienna aktywność fizyczna oraz odpowiednia ilość snu. Zalecana długość snu dla dzieci w wieku od 6. do 12. roku życia wynosi 10 godzin dziennie. W trakcie snu następuje regeneracja organizmu, w tym mózgu oraz utrwalanie informacji, które napłynęły do niego w ciągu dnia. Warto unikać przed snem oglądania telewizji, przeglądania smartfona, czy innych urządzeń elektronicznych.

Konsultacja merytoryczna



dr n. o zdr. Joanna Jurkiewicz-Przondziona
dietetyk kliniczny

Źródło:

Artykuł pochodzi ze strony : <https://holsamed.pl/zywienie-jak-wplywa-na-wyniki-w-nauce-u-dzieci-i-mlodziezy/>