

ЕДА ДЛЯ «ПЯТЕРОК»: ЧЕМ КОРМИТЬ ШКОЛЬНИКА ДЛЯ ЛУЧШЕЙ УСПЕВАЕМОСТИ

Еда – это топливо. Разный вид топлива – разный результат. Правильная еда – это бодрость, хорошее настроение, успеваемость в школе и заряд энергии на несколько часов. Но есть еда, которая делает ребенка вялым, малоподвижным и невнимательным. Мы разобрались, какие продукты необходимо включить в меню ребенка, для того чтобы улучшить его память, успехи в школе и усидчивость.



Научно доказанный факт: детская внимательность улетучивается, как только ребенок почувствует голод. Поэтому педиатры настаивают на том, чтобы родители следили за тем, чтобы дети употребляли необходимое количество белков, жиров и углеводов в каждом приеме пищи. Это ускорит работу мозга,

увеличит концентрацию внимания и позволит дольше сохранять чувство сытости. При этом есть продукты, которые обязаны быть в рационе маленького ученика регулярно.

В первую очередь, речь идет о продуктах, которые содержат Омега-3 жирные кислоты, так как они помогают развивать память, внимательность и противостоять стрессу. Употребление таких продуктов благотворно влияет на концентрацию внимания у ребенка, общую собранность, настрой на учебу и скорость интеллектуальных процессов. Кроме этого, они держат в тонусе кровеносные сосуды, поддерживают кровообращение и деятельность иммунной системы.

Какие же продукты содержат Омега-3 жирные кислоты? Жирная рыба (лосось, тунец, скумбрия, сельдь, сардины), грецкие орехи, яйца и зародыши пшеницы. Помимо Омега-3 жирных кислот, употребление мононенасыщенных жиров (оливковое масло, рапсовое масло, орехи/семечки и авокадо) также способствует здоровому притоку крови к мозгу. Чем же кормить ребенка-школьника?





Завтрак для мозгов

Моя подруга-учительница говорит, что видит большую разницу между своей дочерью и детьми, которые не едят перед школой или едят несбалансированный завтрак. Действительно, исследования на эту тему показывают, что дети, которые перед школой завтракают сбалансировано, лучше усваивают новую информацию и более открыты к общению со сверстниками.

Глюкоза – топливо для мозга. Согласно диетологам, бобовые – один из наиболее богатых ее источников. Они – богатый источник питательных веществ, включая витамины группы В, минералы, незаменимые аминокислоты и антиоксиданты, которые играют ключевую роль в функционировании мозга.

Хорошей идеей завтрака для юного школьника может стать буррито домашнего приготовления. Это блюдо включает в себя цельную пшеничную лепешку, яйца и слегка разжаренную фасоль. По мнению диетолога и специалиста по борьбе с ожирением у детей Энн Кальтц, это хороший полноценный завтрак, ведь он включает в себя жиры (яичный желток), углеводы (лепешка) и белки (фасоль и яичный белок).

Богатым источником глюкозы является и овсяная каша. Дети, как правило, ее терпеть не могут, поэтому посыпайте кашу корицей, добавляйте орехи, ягоды, фрукты и мед. Такой микс – отличный заряд питания для мозга.

Обязательно включите в рацион ребенка цельнозерновые продукты. На завтрак, например, можно давать малышу бутерброд из цельнозернового хлеба с ломтиком ветчины и яйцом.

Яйца – хороший способ начать день. Жир, содержащийся в желтке, успокаивает мозг и дает ему возможность лучше сосредотачиваться и улучшать концентрацию внимания. Этим свойством обладает только желток, поэтому следите за тем, чтобы ребенок съедал все яйцо целиком (некоторые привереды не любят желток).

Если не хотите, чтобы ребенок «перегорел» в середине школьного дня, не давайте ему на завтрак много сахара. Торты, молочный шоколад, много меда,

варенья на завтрак резко повышают уровень сахара в крови. Энергия от простых углеводов быстро расходуется, и ребенок почувствует голод уже спустя час-два.



Интеллектуальный ланч

При приготовлении школьного ланча первым делом обращайте внимание на содержание в нем жиров. Многие родители удивляются, когда узнают, что сыр – основной источник не слишком полезных насыщенных жиров в рационе ребенка. Еще одним источником насыщенных жиров оказываются колбаса, ветчина и сосиски. Но чему удивляться: бутерброды с сыром и колбасой – типичная еда в школьном ланчбоксе. Родителям кажется, что такая еда помогает ребенку быстро утолить голод. Но после такого питания ребенок становится сонливым, падает концентрация внимания. А в перспективе это еще чревато избыточным весом и накоплением опасного висцерального жира в теле.

Диетологи советуют пересмотреть этот стереотип. Бутерброды могут быть очень полезными, если родители не будут лениться делать их правильными.

Прежде всего, позаботьтесь о том, чтобы в ланчбоксе обязательно были продукты из цельных злаков. Цельные зерна – прекрасный источник клетчатки, к тому же они помогают дольше не испытывать чувство голода. Вдобавок, в них содержатся важные питательные вещества, такие как селен, калий и магний.

Хороший вариант ланча – обжаренная индейка, яйцо и цельнозерновой хлеб. Это сочетание – идеальное продолжение загруженного занятиями дня. Индейка, благодаря своему биохимическому составу, помогает концентрироваться и быть внимательным на уроках, полезный жир из желтка – успокоиться и сосредоточиться, а цельнозерновой хлеб дает энергию для учебы.

Достойной заменой индейке может стать кусочек тунца. Эта рыба насыщена незаменимыми аминокислотами, необходимыми для работы мозга. Кроме того, это отличный источник Омега-3 жиров, которые имеют фундаментальное значение в функционировании мозга.





Умный перекус

Темный шоколад содержит очень мощные антиоксиданты, которые называются флаванолами. Они усиливают приток крови к мозгу. Шоколад также содержит сахар, который важен для обеспечения необходимого уровня глюкозы в крови качестве «горючего». При этом содержащийся в темном шоколаде жир замедляет всасывание сахара в кровь, что, во-первых, препятствует резкому повышению сахара в крови, а, во-вторых, приводит к более продолжительному чувству насыщения. Обратите внимание: это верно только для темного шоколада, а не для молочного и белого. Небольшое количество кофеина, которое содержится в шоколаде, стимулирует повышение внимания, улучшение настроения и усидчивости.

Еще один совет: приучайте своих детей есть авокадо. Хотя бы по чуть-чуть. Этот плод содержит мощные антиоксиданты, которые увеличивают продуктивность мозга. Если с этим продуктом проблемы – обязательно подсовывайте ребенку богатые Омега-3 орехи, особенно грецкие, и мясо красной рыбы.

Продумывая перекус для своего маленького ученика, помните, что важно минимизировать (а лучше – вовсе устранить) из рациона рафинированные углеводы и рафинированный белый сахар. Альтернативой должны стать цельные злаки и натуральные источники глюкозы, такие как фрукты, мед или кленовый сироп.

И напоследок: не забываем об огромной пользе фруктов и овощей. Богатые антиоксидантами продукты, такие как красные и синие ягоды, сливы, апельсины, красный/зеленый виноград, черешня, киви, красный грейпфрут, чеснок, листовая капуста, шпинат, брюссельская капуста, брокколи, авокадо, красный перец и фиолетовый лук защищают мозг ребенка от свободных радикалов.

Вы думаете, «пища для ума» - это что-то не съедобное? А вот и нет. В доказательство Лика Длугач предлагает умное меню для юных гениев:



Что пить

Следите за тем, чтобы ребенок пил достаточно воды. стакан воды после пробуждения должен стать такой же нормой как утреннее умывание и чистка зубов. Предлагайте ребенку стакан теплой кипяченой воды – ее легче выпить натощак только что проснувшемуся чаду.

Помните: обезвоживание приводит к усталости, раздражительности, а главное – к отсутствию концентрации и замедлению мыслительных процессов, утверждают врачи. Убедитесь, что ваш ребенок в течение всего дня пьет достаточно жидкости, лучше всего воду. Если в школе есть перебои с питьевой водой – кладите ребенку бутылку с чистой питьевой водой с собой.

Фруктовые смузи тоже полезны, так как содержат антиоксиданты. Но они не заменят чистую воду.



Продукты, которых следует избегать

В первую очередь, необходимо минимизировать употребление продуктов из белой муки, белого риса, белого картофеля, белого сахара, сладостей, которые, согласно диетологам, приводят к резкому колебанию уровня глюкозы в крови, вызывают у детей чувство сонливости, ухудшают память и настроение.

Некоторые специалисты предлагают полностью отказаться от продуктов, содержащих нитрит натрия (например, бекон). Одним из побочных эффектов злоупотребления этим веществом может быть потеря кратковременной памяти.

И еще: не разрешайте ребенку перекусывать в середине дня сладкими батончиками, конфетами и газировкой. Это непременно негативно скажется на работе мозга.

С уважением,
Лара Ляховская
j_larisa@mail.ru