

24 Μαρτίου 2016

Τι να τρως όταν διαβάζεις για να έχεις δύναμη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η απόδοση

του μαθητή στο σχολείο δεν εξαρτάται μόνο από το πόσο καλά έχει διαβάσει. Εξίσου σημαντικό ρόλο παίζει και η σωστή διατροφή. Νηστικό αρκούδι δεν... γράφει καλά στις εξετάσεις! Οι γενικές αρχές που θα πρέπει να διέπουν τις

διατροφικές συνήθειες του μαθητή δεν διαφέρουν σημαντικά από αυτές που θα πρέπει να ακολουθούμε όλοι μας. Απλώς, για τα παιδιά μικρές λεπτομέρειες έχουν μεγαλύτερη σημασία. Και αυτό διότι το παιδί εκτός από τις καθημερινές του ανάγκες, θα πρέπει παράλληλα να καλύψει και τις ανάγκες ανάπτυξης. Τι θα πρέπει, λοιπόν, να προσέξει ένας μαθητής (και οι γονείς του);

Καταρχάς, το πρωινό. Μετά τη βραδινή αποχή από το φαγητό, οι αποθήκες ενέργειας του οργανισμού έχουν σχεδόν αδειάσει. Ο εγκέφαλος χρειάζεται άμεσα τροφή για την παροχή ενέργειας και απαραίτητων για τη λειτουργία του θρεπτικών συστατικών. Πολλές μελέτες επιβεβαιώνουν ότι τα παιδιά που τρώνε ένα πλήρες και θρεπτικό πρωινό παρουσιάζουν μεγαλύτερη εγρήγορση για σκέψη και ικανότητα μάθησης, έχουν καλύτερη συμπεριφορά στην τάξη, δεν κουράζονται εύκολα και διατηρούν την απόδοσή τους σε υψηλά επίπεδα μέχρι το μεσημέρι. Παράλληλα, η συστηματική λήψη πρωινού μειώνει το άγχος, τη μελαγχολία και τη συναισθηματική κατάθλιψη.

Τι θα πρέπει να περιέχει ένα πρωινό; Ενδείκνυται να περιέχει τρόφιμα τουλάχιστον από 2 διαφορετικές ομάδες τροφίμων. Ιδανικά, θα μπορούσε να είναι «πλήρες», συνδυάζοντας τρόφιμα από την ομάδα του αμύλου (δημητριακά, ψωμί ή φρυγανιές, κατά προτίμηση ολικής άλεσης), της πρωτεΐνης (γάλα, ξινόγαλα, γιαούρτι, αυγό, τυρί, ζαμπόν, γαλοπούλα) και φρέσκα φρούτα (ή χυμό) ή λαχανικά. Καθώς ως γονείς μπορείτε να δώσετε το καλό παράδειγμα, φροντίστε να διαθέσετε χρόνο για ένα πρωινό γεύμα με όλα τα μέλη της οικογένειας στο τραπέζι! Μπορεί για παράδειγμα να χρειαστεί να ξυπνήσετε 15 λεπτά νωρίτερα, και να εμπλέξετε και τα παιδιά στην προετοιμασία του.

Τι άλλο πρέπει να προσέχει ο μαθητής; Σωστή κατανομή γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ο εγκέφαλος χρειάζεται συνεχή ροή από “καύσιμα” για να μπορέσει να λειτουργήσει σωστά. Τα καύσιμα αυτά, με τη μορφή της γλυκόζης, προέρχονται από την τροφή αλλά και από αποθήκες ενέργειας του οργανισμού. Για να μπορεί ο οργανισμός να παρέχει την απαραίτητη ποσότητα γλυκόζης στον εγκέφαλο, ο μαθητής θα πρέπει να τρώει ένα γεύμα ή σνάκ κάθε 3-4 ώρες, κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Δεν αρκεί, όμως, να τρώει συχνά ο μαθητής, θα πρέπει να προσέχει και τι τρώει. Τα δύο κύρια γεύματα θα πρέπει να περιέχουν τρόφιμα από όλες τις βασικές ομάδες τροφίμων. Ένα ποιοτικά «πλήρες» γεύμα περιέχει έναν εκπρόσωπο από την ομάδα του κρέατος και των οσπρίων (διάφορα είδη κρέατος, ψάρι, όσπρια, αλλά και αβγό ή τυρί), έναν εκπρόσωπο από την ομάδα του ψωμιού και των δημητριακών (π.χ. ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτα, κατά προτίμηση ολικής άλεσης όπου γίνεται) και έναν εκπρόσωπο από την ομάδα των λαχανικών, μαγειρεμένων ή

ως σαλάτα, και ωμών ή βραστών. Για παράδειγμα, ένα πλήρες γεύμα μπορεί να είναι μια ανάμικτη σαλάτα με κοτόπουλο στο φούρνο και πατάτες ή μια σαλάτα με φακές μαζί με ψωμί ολικής αλέσεως ή ακόμα και μια σαλάτα με παστίτσιο!

Η πρόσληψη λίπους είναι επίσης αναγκαία για την πνευματική ανάπτυξη των παιδιών. Υπάρχουν λιπίδια που είναι πιο αποδοτικά σε σχέση με την εγκεφαλική λειτουργία, όπως τα λεγόμενα απαραίτητα ω-6 και ω-3 λιπαρά οξέα. Τα σημαντικά αυτά λιπίδια δεν συντίθενται στον οργανισμό, οπότε τα παιδιά τα παίρνουν μόνο μέσω της διατροφής τους. Είναι πολύτιμα για την καλή λειτουργία του οργανισμού και προσφέρουν στον εγκέφαλο την αναγέννηση και τον ανεφοδιασμό που του είναι απαραίτητος. Επιπλέον, αυτά τα λιπίδια σχετίζονται με την εγρήγορση της σκέψης, ενώ μειωμένες συγκεντρώσεις τους έχουν βρεθεί σε παιδιά με κατάθλιψη, δυσλεξία και διαταραχή της προσοχής. Φροντίστε, λοιπόν, να προσφέρετε στα παιδιά συχνά ψάρια ή θαλασσινά (2 φορές την εβδομάδα), και έχετε κατά νου ότι όσο πιο λιπαρό το ψάρι (π.χ. σαρδέλες, σκουμπρί, γαύρο, σολομό,) τόσο πιο ευεργετικό. Αλλά και φυτικές πηγές μπορούν να ενισχύσουν την πρόσληψη αυτών των λιπιδίων, όπως καρποί και σπόροι, π.χ. καρύδια, πασατέμπο, ηλιόσπορος για τα ω-3, καθώς και ελαιόλαδο, καλαμπόκι, ηλιόσποροι και σουσάμι για τα απαραίτητα ω-6.

Όσον αφορά το γεύμα στο σχολείο και το απογευματινό σνακ, φρούτα, γιαούρτι σκέτο ή με φρούτα, ένα απλό τοστ, μπάρες δημητριακών, κουλούρι με σουσάμι ή 1 κομμάτι σπιτική πίτα αποτελούν ενδεδειγμένες λύσεις. Σκεφτείτε τη δυνατότητα να ετοιμάσετε οι ίδιοι το κολατσιό του παιδιού σας, ώστε να είστε σίγουροι για την ποιότητα αλλά και την ασφάλειά του.

Από την άλλη μεριά, η με μέτρο κατανάλωση σοκολάτας αυξάνει την παραγωγή ενδορφινών, ουσιών δηλαδή που μας φτιάχνουν τη διάθεση και ενισχύουν τις εγκεφαλικές λειτουργίες. Για αυτό και χαρακτηρίζεται ως «ενισχυτικό» τρόφιμο κατά την περίοδο εξετάσεων και έντονου διαβάσματος. Όμως, χρειάζεται προσοχή, διότι η αλόγιστη κατανάλωση σοκολάτας μπορεί να «εκτοπίσει» άλλα τρόφιμα από το διαιτολόγιο του παιδιού ή να επιδράσει αρνητικά στη ρύθμιση του σωματικού του βάρους. Ίσως, μικρότερης ποσότητας γλυκές απολαύσεις για περισσότερες φορές την εβδομάδα είναι μία λύση αρεστή σε πολλούς!

Επιστημονική επιμέλεια: Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Πηγή: boro.gr