

# NUTRITIA SI PERFORMANȚA ȘCOLARA

PSIHOLOG  
PÎRVA  
DĂNUȚ



## Nutriția adecvată crește funcția creierului

Mai multe studii arată că starea nutrițională poate afecta direct capacitatea mentală în rândul copiilor de vârstă școlară. De exemplu, deficiența de fier, chiar și în stadii incipiente, poate reduce transmisia dopaminei, afectând astfel activitatea cognitivă. S-a demonstrat că deficiențele altor vitamine și minerale, în special tiamina, vitamina E, vitamina B, iodul și zincul, inhibă abilitățile cognitive și concentrarea mentală.

În plus, suplimentarea cu aminoacizi și carbohidrați poate îmbunătăți percepția, intuiția și raționamentul. Există, de asemenea, o serie de studii care arată că îmbunătățirile aportului de nutrienți pot influența capacitatea cognitivă și nivelurile de inteligență ale copiilor de vârstă școlară.



## O dietă echilibrată pentru comportamente mai bune

O nutriție bună îi ajută pe elevi să meargă la școală pregătiți să învețe. Deoarece îmbunătățirile nutriționale îi fac pe elevi mai sănătoși, este probabil ca elevii să aibă mai puține absențe și să participe mai frecvent la cursuri. Studiile arată că malnutriția duce la probleme de comportament și că zahărul are un impact negativ asupra comportamentului copilului.

Cu toate acestea, aceste efecte pot fi contracarate atunci când copiii au o dietă echilibrată care include proteine, grăsimi, carbohidrați complecși și fibre. În plus, comportamentul elevilor se poate îmbunătăți și poate cauza mai puține perturbări în clasă, creând un mediu de învățare mai bun pentru fiecare elev.

# NUTRIȚIE, SĂNĂTATE ȘI ȘCOALA

Există o relație puternică între nutriție, sănătate și învățare. Nutriția din primii ani este legată nu doar de sănătatea fizică, ci și de abilitățile de învățare și performanța academică la copii. Un echilibru adecvat al nutrienților în această perioadă formativă este esențial pentru dezvoltarea creierului.

# NUTRIȚIE, SĂNĂTATE ȘI ȘCOALA

Furnizarea unei alimentații adecvate prin diferitele etape ale copilăriei este un obiectiv important al părinților și poate fi o provocare. Copiii pot fi agitați, dificil de hrănit sau pot avea aprecieri și antipatii puternice. Părinții trebuie să găsească o cale în jurul ei. Desigur, este mai ușor de spus decât de făcut! Sfaturile de mai jos vă vor ajuta să planificați bine mesele copilului.

Iată 5 sfaturi nutriționale de top pentru dezvoltarea optimă la copii:



## 1. Scopul de a oferi o dietă echilibrată

O masă de o zi ar trebui să conțină în mod ideal ceva din fiecare dintre cele trei grupe principale - carbohidrați, proteine și grăsimi. Ar trebui să conțină și vitamine și minerale. Glucidul ar trebui să fie de preferință sub formă de cereale integrale sau pâine, paste integrale din grâu sau ovăz.

Alimentele bogate în proteine includ carnea, peștele, ouăle și fasolea. Produsele lactate precum brânza, iaurtul și laptele trebuie consumate în fiecare zi. Includeți grăsimi sănătoase care se găsesc în nuci, semințe și produse lactate integrale. Scopul este de a oferi o gamă largă de fructe și legume de sezon; până la cinci porții pe zi.



## O dietă cu mese echilibrate VS. ADHD

Ned Hallowell, MD, îi sfătuiește pe toți pacienții săi cu ADHD să se gândească la meniul lor atunci când pregătesc o masă. Jumătate din farfurie, recomandă el, ar trebui să fie umplută cu fructe sau legume, o pătrime cu o proteină și o pătrime cu carbohidrați.

Comportamentul persoanelor cu ADHD tinde să fie mai echilibrat după ce aceștia urmează o dietă bine proporționată, incluzând legume, carbohidrați complecși, fructe și o mulțime de proteine.



## Proteine pentru funcția cerebrală VS. ADHD

Alimentele bogate în proteine - carne de vită slabă, carne de porc, carne de pasăre, pește, ouă, fasole, nuci, soia și produse lactate cu conținut scăzut de grăsimi - pot avea efecte benefice asupra simptomelor ADHD. Alimentele bogate în proteine sunt utilizate de organism pentru a produce neurotransmițători, substanțele chimice eliberate de celulele creierului pentru a comunica între ele. Proteinele pot preveni creșterile zahărului din sânge, care cresc hiperactivitatea și impulsivitatea.





## 2. Alegeți alimentele dense

Unii copii sunt mofturoși și mănâncă doar porții mici. Alegerea alimentelor nutritive dense permite acestor porții mici să furnizeze o cantitate bună de nutrienți. Exemple de alimente ambalate în proteine sunt fructele de mare, carnea slabă, ouăle, fasolea și produsele din soia. Încurajați-vă copilul să mănânce o varietate de fructe proaspete, mai degrabă decât suc de fructe. Sporiți alimentația copilului dvs. amestecând fructe precum fructe de pădure, mango, banane sau mere cu iaurt și / sau lapte. Se servește ca gustare între mese. De asemenea, puteți amesteca legume tăiate cubulețe, cum ar fi morcovi, spanac, sfeclă roșie etc. în feluri de mâncare precum terci sau supă.



### 3. Evitați junk food

Încercați să limitați kaloriile copilului dvs. din astfel de alimente, deoarece acestea au o valoare nutritivă redusă. Păstrați dulciuri precum prăjituri, biscuiți cu cremă și băuturi răcoritoare pentru ocazii speciale. Aceste alimente tind să fie în mod natural bogate în grăsimi saturate nedorite și sare.

Limitați alimentele prăjite, chipsurile, gustările la pachet etc. și încercați să le înlocuiți cu alternative mai sănătoase, mai puțin uleioase, coapte. Căutați modalități de a înlocui grăsimile saturate ale cărnii de pasăre, cum ar fi cârnații, cu cele din nuci, uleiuri vegetale, fructe de mare care furnizează acizi grași esențiali și vitamina E.



## 4. Cantitatea de alimente

Mulți părinți își fac griji atunci când copilul lor mănâncă mai puține alimente. Dieta zilnică a copilului dvs. ar trebui să includă trei mese principale, cu două gustări mai mici, bogate în nutrienți. Serviți-le porții adecvate vârstei. Nu-i lăsați să se sature cu porții mari de mâncăruri preferate, astfel încât să permită spațiu pentru opțiuni mai sănătoase.



## 5. Obiceiuri alimentare corecte

Este la fel de important să stabiliți scena pentru obiceiuri alimentare sănătoase la o vârstă fragedă. Fii un model bun. Dați un exemplu mâncând sănătos și împreună în familie la masa. Folosiți-vă imaginația pentru a-i încuraja să mănânce fructe și legume. Încurajați activitatea fizică timp de cel puțin trei ore în fiecare zi și aproximativ 12 ore de somn. Respectați un program și evitați mita alimentară.

## Cum ne ajută o nutriție corectă?

Alimentația corectă nu este un obiectiv pe termen scurt. Este vorba despre încurajarea copiilor în adoptarea și trăirea unui stil de viață și a unei mentalități sănătoase. Cele mai mari beneficii pentru hrănirea corpurilor și creierului copiilor noștri sunt următoarele:

- Vigilență îmbunătățită
- Timp de reacție mai rapid (procesare cognitivă)
- Memorie mai bună pe termen scurt și lung
- Concentrație îmbunătățită

- Stabilitate afectivă
- Un sentiment general sporit de bunăstare
- Nivele mai ridicate de energie
- Absorbție îmbunătățită a nutrienților
- O mai bună funcționare a organelor interne
- Îmbunătățirea imunității organismului
- Scăderea gradului de obezitate în rândul copiilor
- Imagine de sine pozitivă



## BIBLIOGRAFIE

Sanatatea are gust - Carte de nutritie pentru familie, DR. MIHAELA BILIC, 2016, Editura, Curtea Veche

<https://www.csid.ro/diet-sport/dieta-si-nutritie/alimentatia-sanatoasa-pentru-copiii-scolari-sfatul-medicului-nutritionist-16724410/>

Lieberman, H. (2003). Nutrition, brain function, and cognitive performance. *Appetite*

<https://ro.wikipedia.org/wiki/Dietă>