

## «Καύσιμα» για το μυαλό: Οι καλύτερες τροφές για τους μικρούς μαθητές



Μεγαλώστε ακόμα πιο

έξυπνα παιδιά εμπλουτίζοντας τη διατροφή τους με αυτές τις τροφές!

Επιλέξτε από αυτές ομάδες τροφών τι θα μαγειρέψετε κάθε μέρα και τι θα δώσετε στο σχολείο για κολατσιό τους μικρούς μαθητές για να αποδίδουν καλύτερα στο σχολείο και να εξασφαλίσετε ότι ο εγκέφαλός τους έχει όλα εκείνα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να αναπτυχθεί όσο περισσότερο γίνεται!

**Ψάρια - ξηροί καρποί - σπόροι**

Είναι από τις καλύτερες πηγές ωμέγα-3 και ωμέγα-6 λιπαρών οξέων, που βελτιώνουν την εγκεφαλική λειτουργία και ιδιαίτερα τη μνήμη. Αυτά τα «καλά» λιπαρά οξέα (όπως ονομάζονται) όχι μόνο είναι απαραίτητα για τη λειτουργία του εγκεφάλου, της καρδιάς και των αρθρώσεων, αλλά επιπλέον ο οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει μόνος του και γι' αυτό είναι απαραίτητο να τα παίρνει μέσω της διατροφής. Έχει παρατηρηθεί ότι η κατανάλωση ψαριών βοηθά παιδιά που αντιμετωπίζουν μαθησιακές δυσκολίες να αποδίδουν καλύτερα. Προτιμήστε τα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, η σαρδέλα, το σκουμπρί, η ρέγκα κ.λπ. Οι ξηροί καρποί είναι ένα εξαιρετικό σνακ για τα παιδιά (προσοχή: να μην καταναλώνονται μέχρι την ηλικία των 3 ετών γιατί υπάρχει κίνδυνος πνιγμού). Τέλος, οι σπόροι (ηλιόσπορος, λιναρόσπορος, κολοκυθόσπορος κ.λπ.) μπορούν εύκολα να προστεθούν σε πολλά από τα αγαπημένα φαγητά των παιδιών, όπως στη ζύμη για τυροπιτάκια ή πίτσα, στα δημητριακά πρωινού, στους χυμούς κ.λπ.

### **Φρούτα πλούσια σε αντιοξειδωτικά και βιταμίνη C**

Η κατανάλωση φρούτων όπως πορτοκάλια, ακτινίδια, μούρα, φράουλες κ.λπ., έχουν συνδεθεί με οξυμένη εγκεφαλική λειτουργία. Επιπλέον, τα σάκχαρα που περιέχουν είναι απαραίτητα στα παιδιά, ιδιαίτερα όταν διαβάζουν γιατί ενισχύουν την εγρήγορση του μυαλού τους και την ικανότητά τους να συγκεντρώνονται. Είναι προτιμότερο τα παιδιά να παίρνουν τη ζάχαρη που χρειάζονται από φυσικούς υδατάνθρακες όπως φρούτα και χυμούς, και όχι καραμέλες και παγωτά.

### **Όσπρια**

Είναι μια εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης, απαραίτητα στα παιδιά που δεν τους αρέσει ιδιαίτερα το κρέας και δεν το τρώνε συχνά. Οι θρεπτικές ουσίες που περιέχουν βελτιώνουν τη λειτουργία της μνήμης, ενώ συμβάλλουν στην πρόληψη του διαβήτη, της παχυσαρκίας και των καρδιαγγειακών παθήσεων.

### **Λαχανικά με πράσινα φύλλα (σπανάκι, λάχανο, χόρτα κ.λπ.)**

Αυτά τα λαχανικά είναι πολύ πλούσια σε θρεπτικά συστατικά που βελτιώνουν τη συγκέντρωση και γενικότερα τη λειτουργία του εγκεφάλου. Η κατανάλωσή τους από την παιδική ηλικία έχει συνδεθεί με λιγότερες πιθανότητες εμφάνισης της νόσου Alzheimer αργότερα στη ζωή. Εάν η γεύση τους δεν αρέσει στο παιδί για να τα φάει σκέτα σαν σαλάτα, μπορείτε να βάλετε, π.χ. σπανάκι στην ομελέτα, ή και να τα προσθέσετε μαζί με άλλα λαχανικά ή φρούτα σε χυμούς που θα φτιάξετε στο μπλέντερ.

## **Γιαούρτι**

Ο εγκέφαλος, ιδιαίτερα των παιδιών, έχει ανάγκη από λιπαρά για να λειτουργήσει και να αναπτυχθεί σωστά. Αυτά που παίρνει από το πλήρες γιαούρτι είναι ιδανικά για να διατηρούνται τα εγκεφαλικά κύτταρα σε καλή κατάσταση και να εκτελούν σωστά τη δουλειά τους, δηλαδή να αποστέλλουν και να λαμβάνουν πληροφορίες. Μαζί με 2-3 κουταλιές της σούπας δημητριακά ολικής άλεσης και κομμάτια φρούτων ή κομματάκια μαύρης σοκολάτας είναι ένα εξαιρετικά θρεπτικό σνακ που μπορεί το παιδί να πάρει και μαζί του στο σχολείο. Εναλλακτικά, μπορείτε να το χτυπήσετε στο μπλέντερ μαζί με φρούτα, να το βάλετε στις ειδικές θήκες να το καταψύξετε και να τους το δώσετε αντί για παγωτό.

## **Αβοκάντο**

Είναι ένα εξαιρετικά θρεπτικό φρούτο πλούσιο σε «καλά» λιπαρά οξέα που είναι απαραίτητα για την υγεία του εγκεφάλου. Επιπλέον, συμβάλει στην καλή καρδιαγγειακή λειτουργία, ενώ βοηθά τον οργανισμό να απορροφήσει στο μέγιστο τα θρεπτικά συστατικά και τις βιταμίνες που παίρνει από τα λαχανικά.

**Πηγή:** [mamamia.gr](http://mamamia.gr)