Najlepšia potrava pre mozog

Na fungovanie nášho mozgu je potrebné:

1. Mozog neustále ***zamestnávať*** (učiť sa, hrať logické hry, lúštiť krížovky, ..)

2. Dopriať si dostatok ***spánku a pohybu***, ktorý zabezpečuje potrebné okysličenie mozgu.

3. Nezabúdať na správnu ***stravu***. Stopku dajte potravinám vyrobených z bielej múky, konzervovaným jedlám či cukru.

Naopak, pomôcť vám môžu potraviny zložené z ***Omega-3 mastných kyselín*** (tie si telo samo vytvárať nevie, preto ich musíme získavať zo stravy!!!)***, antioxidantov a vlákniny***. Radíme tu najmä ovocie a zeleninu, ryby, orechy a semená, obilniny či strukoviny.

A tu je zopár zaujímavostí

Čo naštartuje náš mozog:

* **mrkva**: podporuje pamäť pri učení sa naspamäť

* **ananás**: pomáha naučiť sa naspamäť dlhšie texty, vyvoláva duševné uvoľnenie, odstraňuje citový chaos

* **avokádo**: dodáva energiu krátkodobej pamäti, zaháňa mentálnu únavu

* **jahody**: sú ovocím manažérov, lebo odbúravajú stres

* **čučoriedky**: podporujú prekrvenie mozgu

* **cibuľa**: zlepšuje zásobovanie mozgu kyslíkom

* **orechy**: sú pomocníkom pri potrebe dlhodobej pozornosti, dodávajú mozgu novú energiu

* **ďumbier**: je vraj vhodný na podporu tvorivosti

* **banány**: podporujú sústredenie, tvorivé myslenie a rýchly prenos informácií

* **rasca**: údajne dokáže vyprovokovať záblesky nápadov

* **sója**: ovplyvňuje rýchly a správny prenos informácií v mozgu a pamäť

Vedeli ste, že:

- Okolo 9. hodiny je naše analytické myslenie v špičkovej forme.

- O 10. hodine beží na najvyššie obrátky krátkodobá pamäť.

- Počas kreatívnej hodinky od 11. hodiny by nám mali prichádzať na um najlepšie nápady.

- Od 16. hodiny popoludní je v špičkovej forme dlhodobá pamäť.

- Od 17. hodiny by sme sa mali venovať prevažne manuálnej činnosti.

Deti a stravovanie

Deti nasávajú počas dňa množstvo informácií, učia sa a preto je celkom prirodzené, že ich mozog potrebuje celodenný prísun energie v podobe správnych potravín. Detský mozog potrebuje na svoje správne fungovanie v priemere 20 percent energie celého tela. Deti, ktoré už počas dopoludnia dostanú dve kvalitné jedlá, sú sústredenejšie a podávajú lepšie výkony.

Zvláštnu úlohu v potrave detí hrajú sacharidy. Zvlášť dôležitý pre mozog detí je aj lecitín, ktorý sa nachádza najmä v orechoch, semienkach či vajciach. Ďalšou dôležitou zložkou sú bielkoviny, ktoré hrajú dôležitú rolu v raste nervových spojení.

Takto by mal vyzerať jedálniček pre správnu výživu detského mozgu.

Raňajky

Nikdy nevynechávajme raňajky. Bez nich sa môže znížiť náš výkon v práci či škole. Optimálne raňajky predstavuje jogurt s čerstvým ovocím ako banány či hrozno, ktoré obsahujú väčšie množstvo sacharidov. Ako sladidlo používame med, pretože sacharidy v ňom obsiahnuté sa pomalšie vstrebávajú do krvi a tak zabezpečia energiu na dlhší čas.

Desiata

Na desiatu je ideálny celozrnný chlieb so syrom alebo chudou šunkou, k tomu zelenina ako paprika, rajčina či reďkovka. K tomu ešte pribaľme ovocie a niekoľko orechov ako rýchlu energetickú pomoc.

Obed

Obed by v každom prípade mal byť teplý a obsahovať dostatok sacharidov, čiže zemiaky, cestoviny ale tiež zeleninu. Doplnenie bielkovín je takisto dôležité, takže by malo na tanieri byť mäso. Dôležité pre detský mozog sú aj nenasýtené mastné kyseliny, v jedálničku by preto nemali chýbať ryby (aspoň dva krát do týždňa), najlepšie dusené.

Olovrant

V popoludňajších hodinách sa odporúča najmä ovocie. Treba dať pozor na sladkosti, koláče či sladené nápoje. Vďaka vysokému obsahu kalórií najskôr hladina cukrov vyskočí veľmi vysoko a následne klesne, čo má negatívny vplyv na koncentráciu.

Večera

Večera by mala byť ľahšia, nemusí byť teplá. Môžu to byť obložené celozrnné chlebíky či ľahké dusené mäsko. Deti už večer veľa energie nepotrebujú.

NA ZÁVER

Snahou o správnu výživu nemôžete pokaziť vôbec nič, iba vydolovať zo svojich mozgových buniek o čosi viac. A je úplne jedno, aké máte IQ, aké máte vzdelanie alebo gény. Šanca je tu vždy.

SÚŤAŽ K NAŠEJ TÉME:

Vytvor ideálny jedálniček pre školáka, ktorý sa pripravuje skúšky na, potrebuje byť teda maximálne sústredený a naučiť sa veľké množstvo učiva. **Navrhni 5 jedál počas dňa – raňajky, desiata, obed, olovrant a večera**, ktoré by boli chutné, výživné a obsahovali by potraviny, ktoré sme si spomínali v našom článku Najlepšia potrava pre mozog. Najvhodnejší jedálny lístok bude uverejnený na našej internetovej stránke a jeho autor bude odmenený zdravou a chutnou maškrtou. Tešíme sa na vaše príspevky.

e-mail: **sj.zskozuchasnv@gmail.com**