

Чем и как нужно кормить ребенка, чтобы он учился лучше?

*«Пустое брюхо к ученью глухо»,
гласит народная мудрость.*

Сладкий йод

Два «рецепта для ума» знают все родители. Первый - сладкий: сахар и глюкоза. Они стимулируют мышление. Второй рецепт - продукты с йодом.

Глюкоза нужна для работы мозга, однако потреблять ее или сахар специально для стимуляции умственной работы не нужно. При нормальном содержании ГЛЮКОЗЫ в КРОВИ в МОЗГ ЕЕ ПОСТУПАЕТ ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО. Нашим школьникам нужны овощи и фрукты, а не сладости. Они и так получают их в избытке. Об этом свидетельствует небывалый рост сахарного диабета 2-го типа среди детей. Это взрослая форма болезни, и у детей ее никогда раньше не было.



Здоровым детям лучше принимать йод с пищей, а не в виде таблеток. Для этого достаточно использовать йодированную соль. Покупая ее, внимательно читайте информацию на упаковке:

выбирайте соль не йодитом калия, а с йодатом (KIO₃). Он более устойчив и не разрушается при готовке. Кроме соли йодом богаты морская рыба и прочие морепродукты.

Вариант «Омега»

ШКОЛЬНИКА нужно кормить рыбой не менее 2-3 раза в неделю. И дело не только в Йоде, с морской рыбой ребёнок также получит достаточное количество и омега-3 жирных кислот. От них зависит степень концентрации внимания и способность к обучению. Особенно омега-3 кислот много в лососе, тунце, макрели, сардинах и прочей жирной рыбе. К счастью, омега-3 кислоты есть не только в дарах моря. Их много в грецких и миндальных орехах, а также в рапсовом и льняном масле, купить эти продукты сегодня несложно. Приличные дозы омега-3 можно почерпнуть и в зеленых салатах, капустах, а также в кабачках и тыкве.

Каждому школьнику - по бутылке

НЕСКОЛЬКО лет назад в английских школах детей начали учить пить...воду. Каждый ученик должен был иметь собственную бутылочку, к которой можно было прикладываться прямо на уроке. Почему? В мозге 80% воды, и он очень чувствителен к её недостатку. Даже небольшой дефицит воды способен вызвать быструю усталость и головные боли. Это научные факты. Дети, имевшие доступ к воде в течение всего школьного дня, гораздо лучше справлялись с тестами, оценивающими их мыслительные способности.

Так что, собирая ребенка в школу, не забудьте положить ему в ранец или портфель бутылочку с водой. Первоклашкам нужно не менее 1,5 литра воды в день, десятилеткам - 1,75 литра, а подросткам, как и взрослым, - 2 литра живительной влаги. Газировки воду не заменят. В них куча сахара, а в «колах» еще и кофеин. Да, он может сделать мозги более ясными, но не надолго. Кроме того, кофеин, как и всякий допинг, «насилует» мозг, истощая ресурсы нейромедиаторов. Эти вещества передают сигналы от одной нервной клетки к другой, и от них зависит не только наше мышление, но и настроение. Когда их становится мало, возникают проблемы. Достаточно давать на завтрак яйца, рыбу, постное мясо и птицу, ягоды, фрукты, овощи, натуральные соки с мякотью.

Не забывайте – завтрак должен быть обильным, дабы с утра «подзарядить» мозг для учебы.

