

«Τροφή για σκέψη: Τι να μαγειρέψετε στο παιδί σας τώρα που διαβάζει», από την Διαιτολόγο – Διατροφολόγο Έβη Παπαϊωάννου MS, RDN, και το mednutrition.gr!

Οι Πανελλήνιες εξετάσεις πλησιάζουν και το stress χτυπάει για τις απανταχού μαμάδες των νυν μαθητών και μελλοντικών φοιτητών. Η αγωνία για το «τι θα μαγειρέψω;» είναι ακόμη πιο έντονη την περίοδο των εξετάσεων έτσι ώστε να μη λείπει τίποτα στο παιδί.

Τι ακριβώς συμβαίνει στο σώμα ενός μαθητή;

Όταν διαβάζει το σώμα ενός μαθητή δουλεύει με ρυθμούς οι οποίοι στην κυριολεξία εξαντλούν όλα τα αποθέματα του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά, και ιδίως βιταμίνες & ιχνοστοιχεία. Την ίδια στιγμή όταν το σώμα στρεσάρεται εκκρίνει τη γνωστή σε όλους αδρεναλίνη, η οποία προκαλεί περαιτέρω άγχος και ένταση. Εάν λοιπόν το παιδί σας δεν καταναλώσει τις κατάλληλες τροφές, τότε όσα μόλις περιγράψαμε θα μετατραπούν σε ένα φαύλο κύκλο κόπωσης και άγχους.

Τι ρόλο θα παίξει η διατροφή;

- Θα δώσει ενέργεια.
- Θα κινητοποιήσει όλες τις αντιδράσεις του οργανισμού.
- Θα βελτιώσει τις επιδόσεις των μαθητών βάσει επιστημονικών μελετών.
- Θα βοηθήσει στην καλύτερη σκέψη, αποστήθιση και συγκέντρωση.

Αντιθέτως η μη ισορροπημένη διατροφή καθιστά τα παιδιά πιο ευαίσθητα σε ασθένειες, στομαχόπουνους, αλλά και αλλαγές στη διάθεση και την ικανότητα συγκέντρωσης.

Ισορροπημένο πρωινό και ενέργεια

Όλοι ειδικοί συμφωνούν πως ένα ισορροπημένο πρωινό δίνει όλη την απαραίτητη ενέργεια που χρειάζεται ένας μαθητής για να ξεκινήσει την ημέρα του. Ωφελεί στην έκφραση, στην υπολογιστική ικανότητα, στη δημιουργικότητα και στη συγκέντρωση. Το σημαντικότερο συστατικό ενός γερού πρωινού είναι οι υδατάνθρακες, και μάλιστα όχι όποιοι κι όποιοι!

Οι υδατάνθρακες, οι οποίοι απορροφώνται αργά από τον οργανισμό απελευθερώνουν σταδιακά την ενέργειά τους στο σώμα. Σε αυτούς ανήκουν τα δημητριακά ολικής άλεσης, το ψωμί ολικής άλεσης, τα όσπρια, τα φρούτα και τα λαχανικά. Επιπλέον τα τρόφιμα αυτά είναι πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β που είναι άκρως απαραίτητες για τη συγκέντρωση.

Μερικές επιλογές για πρωινό

- Τοστ με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί και ένα φρούτο.
- Τα κλασικά δημητριακά ολικής άλεσης με γάλα και ένα φρούτο.
- Φέτες φρούτων καλυμμένες με γιαούρτι, φυστικοβούτυρο ή ταχίνι.
- Ψωμί ολικής άλεσης, με μία κουταλιά μαρμελάδα και κομμένα φρούτα & 1 ποτήρι γάλα.
- Ένα smoothie με μπανάνα, μέλι και ξηρούς καρπούς.
- Ένα κομμάτι σπιτική πίτα.

Τα snacks δεν είναι απλά ένα μικρό γεύμα

Τα snacks είναι μικρές στάσεις ανεφοδιασμού. Δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος να βοηθήσετε το παιδί σας να κάνει τις σωστές επιλογές από το να του ετοιμάσετε μικρά υγιεινά πακέτα ενέργειας. Χρησιμοποιείστε ατομικά σακουλάκια τα οποία κλείνουν αεροστεγώς για να βάλετε:

- Μία χούφτα ξηρούς καρπούς με μερικές νιφάδες σοκολάτας.
- Κριτσίνια και ένα κομμάτι τυρί
- Μια μερίδα σπιτικό ποπ- κορν
- Παστέλι & ένα φρούτο
- Μία μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης
- Τσιπς από αραβική πίτα ολικής άλεσης & ένα κομμάτι τυρί

Εάν έχετε έτοιμο το σνακ για το παιδί σας δεν θα ξεμείνει ποτέ από ενέργεια!

Μετά το σχολείο για αναπλήρωση

Κάποιες μελέτες έχουν συνδέσει την ποικιλία στη διατροφή με καλύτερες επιδόσεις των μαθητών στο σχολείο και αυτό συμβαίνει, διότι διαφορετικές τροφές περιέχουν ποικιλία θρεπτικών συστατικών.

Λαχανικά

Δίνουν στο σώμα φυτικές ίνες, πολλές βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και άλλα «μυστικά» θρεπτικά αντιοξειδωτικά συστατικά όπως είναι οι βιταμίνες C & E. Πρέπει να τα έχετε πάση θυσία στην καθημερινή διατροφή του παιδιού. Εάν είναι ανάγκη «καμουφλάρετέ τα» μέσα σε άλλα φαγητά όπως τα μπιφτέκια ή δεν πειράζει εάν το παιδί σας τρώει μόνο ένα λαχανικό.. •

Το κρέας

Είναι από τις σημαντικότερες πηγές πρωτεϊνών, ουσιών δηλαδή που είναι υπεύθυνες, μεταξύ άλλων, για τη μεταφορά των νευρικών σημάτων, άρα και την καλύτερη ικανότητα σκέψης. Το κρέας περιέχει τον πολύ σημαντικό σίδηρο ο οποίος εάν λείπει από το παιδί σας μπορεί να εμφανίζει συμπτώματα αδυναμίας και ελλειμματικής προσοχής. Κρέας δεν είναι φυσικά μόνο το κόκκινο, αλλά και το άσπρο των πουλερικών.

Το ψάρι

Μπορεί τα περισσότερα παιδιά να μην τρώνε ψάρι, εάν όμως το μετατρέπατε σε μπιφτέκι ή γέμιση για αραβική πίτα μήπως

αλλάξουν γνώμη; Λιπαρές επιλογές όπως το σκουμπρί, η σαρδέλα και ο γαύρος θα δώσουν στον μαθητή σας απαραίτητα ωμέγα 3 λιπαρά για τη λειτουργία του εγκεφάλου & την ικανότητα αποστήθισης. Θα πρέπει το ψάρι να βρίσκεται στο πιάτο του παιδιού σας 1 με 2 φορές την εβδομάδα

Τα σιτηρά & τα όσπρια

Η ομάδα αυτή των τροφίμων εκπροσωπείται κυρίως από τις βιταμίνες Β, το μαγνήσιο, το φώσφορο και το μαγγάνιο, όλα απαραίτητα για τη λειτουργία του νευρικού συστήματος και την παραγωγή ενέργειας. Στις περισσότερες περιπτώσεις τα συστατικά αυτά βρίσκονται στα προϊόντα ολικής άλεσης, τα οποία θα πρέπει να καταλαμβάνουν το $\frac{1}{4}$ του πιάτου κάθε ημέρα.

Η μέρα κλείνει με ισορροπία

Η παχυσαρκία έχει συνδεθεί με χαμηλή ακαδημαϊκή απόδοση, γι αυτό είναι σημαντικό να δώσουμε στο παιδί όση ενέργεια και θερμίδες χρειάζεται, ούτε λιγότερη αλλά ούτε και περισσότερη. Το γάλα αποτελεί μία ιδανική επιλογή, διότι περιέχει το 'χαλαρωτικό' μαγνήσιο. Το βραδινό γεύμα πρέπει να είναι ελαφρύ και ισορροπημένο:

- Parfait γιαουρτιού με φρούτα, ξηρούς καρπούς και μέλι.
- Ένα ποτήρι γάλα με ένα σάντουιτς.
- Μία ομελέτα με πολλά λαχανικά & τυρί.
- Σούπα λαχανικών με σπιτικά croutons.
- Ένα κομμάτι πίτα ή σπιτική πίτσα & σαλάτα.

Εάν έχετε καλά στο μυαλό σας τη Μεσογειακή διατροφή, τότε δεν έχετε παρά να την εφαρμόσετε! Πρόσφατη μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε σχολεία της Αθήνας έδειξε πως εάν τα παιδιά αποκλίνουν από το Μεσογειακό πρότυπο πιθανότατα δεν έχουν εξαιρετική επίδοση στα μαθήματα. Αντίστοιχα επιστημονικά δεδομένα υποστηρίζουν την βέλτιστη απόδοση των μαθητών, όταν εκείνοι παρουσιάζουν επαρκή λήψη βιταμινών & ιχνοστοιχείων.

Εάν το παιδί σας είναι αρκετά εκλεκτικό με το φαγητό, έχει

απαιτητικό πρόγραμμα ή αισθάνεται αδυναμία, σκεφτείτε τη χρήση κάποιου 100% φυσικού πολυβιταμινούχου συμπληρώματος διατροφής. Ένας μαθητής που παρουσιάζει νευρικότητα θα ωφεληθεί συμπληρώνοντας τη διατροφή του με μαγνήσιο, ενώ μία μαθήτρια με αίσθημα κόπωσης πιθανά χρειάζεται να ενισχύσει τη διατροφή της με σίδηρο και βιταμίνη C, λόγω της απώλειας του πρώτου κατά την έμμηνο ρύση. Γνωρίζοντας τα τρόφιμα κλειδιά, η διατροφή του παιδιού σας θα είναι η κατάλληλη για άριστες επιδόσεις!



ΗΒΗ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, MS, RDN
Η Ήβη Παπαϊωάννου MS, RDN είναι διαιτολόγος, μέλος της Ακαδημίας Διατροφής και Διαιτολογίας των ΗΠΑ. Εργάζεται ως corporate dietitian στην εταιρεία συμπληρωμάτων διατροφής Power Health, μεταφράζοντας την επιστημονική γνώση σε «μαθήματα» ισορροπημένης διατροφής για τους καταναλωτές.

<https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/oikogeneia/9710-trofi-gia-skepsi-ti-na-mageirepsete-sto-paidi-sas-tora-pou-diavazei>