



Τα τελευταία χρόνια ολοένα και περισσότερες επιστημονικές μελέτες, παρουσιάζουν δεδομένα, που ενισχύουν τη σημασία της σωστής διατροφής στη συγκέντρωση, στη μνήμη και στην πνευματική απόδοση.

Αν αυτή συνδυαστεί με συστηματικό και οργανωμένο διάβασμα, καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς και καλό και ήρεμο ύπνο, τότε έχουμε το τρίπτυχο της πετυχημένης σχολικής χρονιάς: Διατροφή - Μελέτη - Ύπνος.

Το καθημερινό διαιτολόγιο ενός μαθητή, προκειμένου να μπορεί να ανταπεξέλθει στις πνευματικές και αθλητικές απαιτήσεις της σχολικής του ημέρας, πρέπει να περιλαμβάνει πάντα ένα καλό πρωινό και την υπόλοιπη μέρα μοιρασμένα άλλα 4-5 γεύματα. Τα βασικά μακροθρεπτικά συστατικά που χρειάζεται κάθε μαθητής είναι:

Υδατάνθρακες

Εφοδιάζουν τον οργανισμό με γλυκόζη, που είναι η κύρια πηγή ενέργειας του εγκεφάλου, αλλά και των μυών. Σε έλλειψή τους, όταν παραλείπεται το πρωινό ή δεκατιανό γεύμα, εμφανίζονται προβλήματα στη συγκέντρωση και στη μνήμη, άρα και στην πνευματική διαύγεια και συμμετοχή στο μάθημα ή σε διαγωνίσματα. Επίσης τα παιδιά δυσκολεύονται να συμμετέχουν στο μέγιστο της αθλητικής τους απόδοσης στις αθλοπαιδιές. Γι' αυτό και σε κάθε γεύμα θα πρέπει να εξασφαλίζεται η επαρκής πρόσληψη υδατανθράκων είτε ως φρούτα και λαχανικά είτε ως δημητριακά ολικής αλέσεως και προϊόντα τους.

Λιπαρά

Τα καλά λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, που είναι σημαντικό για τις καλές επιδόσεις των μαθητών, αλλά και για την όραση και την καλή διάθεση. Επίσης συμβάλλουν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, για την προστασία από τα κρυολογήματα το χειμώνα. Τα ω3 λιπαρά οξέα υπάρχουν κυρίως σε λιπαρά ψάρια και στα θαλασσινά, που πρέπει να καταναλώνονται 2 φορές την εβδομάδα, καθώς και σε ανάλατους ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα, καρύδια), στο λιναρόσπορο και στο σουσάμι. Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα θα τα πάρετε από το ελαιόλαδο, μαζί με βιταμίνη E και

αντιοξειδωτικά.

Πρωτεΐνες

Αν σκεφτεί κάποιος ότι ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται την πρωτεΐνη, τα παιδιά και οι έφηβοι, λόγω της ανάπτυξής τους, τη χρειάζονται ακόμα περισσότερο. Επιπλέον τα αμινοξέα των πρωτεϊνών, είναι απαραίτητα για τη σύνθεση νευροδιαβιβαστών, συντελώντας στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος των παιδιών. Γι' αυτό και δεν πρέπει να παραλείπονται ποτέ από το διαιτολόγιο του παιδιού, τρόφιμα που είναι πλούσια σε πρωτεΐνη, όπως είναι τα γαλακτοκομικά, το αυγό, το κρέας, τα πουλερικά και τα ψάρια, καθώς και τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί.

Βιταμίνες και Ιχνοστοιχεία

Επιπρόσθετα, αναγκαία είναι και μικροθρεπτικά συστατικά, όπως οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία, για την ομαλή λειτουργία των διαφόρων συστημάτων του οργανισμού. Τα αντιοξειδωτικά είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού και νευρικού συστήματος, ενώ καθαρίζουν τον οργανισμό από τις ελεύθερες ρίζες, που παράγονται ιδιαίτερα σε περιόδους αυξημένης κόπωσης και στρες. Οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες C, E, A και όλα τα καροτενοειδή, καθώς και οι πολυφαινόλες, υπάρχουν στα πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά. Το αντιοξειδωτικό σελήνιο, βρίσκεται κυρίως στα κρεατικά, στο αυγό και στα θαλασσινά.

Το ασβέστιο και το μαγνήσιο είναι δύο μέταλλα, πολύ βασικά για την ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος και προσλαμβάνονται από τα γαλακτοκομικά και ζωικά προϊόντα. Οι φυτικές ίνες είναι πολύ σημαντικές για τη διατήρηση σταθερών επιπέδων της γλυκόζης στον οργανισμό, με αποτέλεσμα ο μαθητής να έχει καλύτερη δυνατότητα συγκέντρωσης και μνήμης. Επίσης συμβάλλουν σε καλύτερο κορεσμό και άρα τα παιδιά δεν αισθάνονται τόσο εύκολα την πείνα. Με επαρκή πρόσληψη υγρών, προλαμβάνεται και η δυσκοιλιότητα, που μπορεί να αντιμετωπίζουν κάποια παιδιά. Πλούσιες πηγές ινών είναι τα φρούτα και τα λαχανικά.

Νερό

Τέλος το νερό, είναι απαραίτητο συστατικό για την καλή πνευματική και αθλητική απόδοση και δε θα πρέπει να το ξεχνάνε τα παιδιά. Αποφύγετε να αντικαταστήσετε το νερό με χυμούς. Προτιμήστε τα φρούτα σας να τα φάτε ολόκληρα. Επίσης για τους μεγαλύτερους μαθητές και φοιτητές θα ήταν καλό να αποφεύγετε ροφήματα με πολλή καφεΐνη, γιατί μπορεί να αποσυντονιστεί ο ύπνος σας από τη διεγερτική της δράση.

Καλό είναι να υπάρχει ποικιλία τροφίμων στο διαιτολόγιο των μαθητών, ώστε να εξασφαλίζεται η επαρκής πρόσληψη όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών. Η ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με συστηματική μελέτη και επαρκή ύπνο θα δώσουν τη δυνατότητα στο μαθητή να πετύχει καλές επιδόσεις.