

Правильне харчування робить дітей розумнішими.

Такі висновки зробили дитячі дієтологи. Тож не варто шукати причини поганої успішності у природжених здібностях дітей, їх характері чи лінії. Ліпше загляньте у тарілку до малюка – що ви йому поклали?

Нещодавно британські вчені провели дослідження і виявили, що у діток, у меню яких багато жирної й солодкої їжі, рівень IQ – низький. А найвищий він у тих малюків, котрі їдять багато овочів і фруктів. При цьому найсильніший зв'язок між здоровим харчуванням та інтелектом спостерігається... ні, не у середній школі, а в трирічному віці! Тож лікарі ще раз наголошують: привчати дитину до корисної їжі слід змалечку.

Що на сніданок?

Часто буває, що батьки можуть прослідкувати лише за тим, що дитина їсть вранці. Якраз сніданок – чи не найважливіший з усіх прийомів їжі. Це запорука гарного настрою, бадьорості й високої розумової активності. Сніданок обов'язково має містити вуглеводи. А отже, готуйте каші, макарони з твердих сортів пшениці, вибирайте хліб з борошна грубого помелу. Не менш важливі у раціоні дитини білки – «будматеріал» для організму. Варіанти нескладних страв – це омлет, запіканка з сиру чи овочів, риба, відварена куряча грудинка. Словом, усе залежить від того, що до вподоби малюкові.

Кілька слів про режим

Змушувати сина чи доньку їсти, звісно, не варто. Якщо дитина кривиться від вранішньої каші, подумайте, чи не дуже швидко після підйому ви садите її за стіл? Сплануйте ранок так, щоб прокинувся не лише малюк, а й його організм.

Важливо також, аби харчування дитини було регулярним. Школярі, наприклад, мають їсти не менше 4 разів на день. Але останній прийом їжі не повинен бути пізніше, ніж за 2-3 години до сну.

Збираємо «тормозок»

Давати чи не давати їжу з собою? Це питання часто турбує батьків. Добре, якщо у школі є гарячі обіди і дитина охоче їх їсть. Однак, якщо замість каші й котлети малюк віддає перевагу шкідливим ласощам з буфету, домашня їжа – найліпша альтернатива. Бутерброди з сиру та цільнозернового хліба, питний йогурт, фрукти та пляшечка з компотом – цілком замінять повноцінний обід. Як перекус можна запропонувати фініки, курагу, горіхи.

«Розумні» елементи

Важливий компонент у раціоні школяра – залізо. Воно постачає до мозку кисень, захищає організм від негативних зовнішніх чинників. Найліпше засвоюється з м'яса та печінки. Також необхідний елемент – це йод. Використовуйте йодовану сіль, готуйте рибні страви 2-3 рази на тиждень. Адже, окрім йоду, у рибі є незамінні омега-3 жирні кислоти, які активізують роботу мозку.

Крім цього, особливу роль для розумового розвитку дитини мають вітаміни групи В. Вони є у м'ясі, хлібові з борошна грубого помелу, бобових, крупах, молочних продуктах, печінці, рибі, яйцях.

Шпаргалка для батьків

У меню школяра обов'язково повинні входити:

Жирна морська риба (у ідеалі – лосось).

Яйця.

Арахісове масло.

Цілісне зерно, що містить глюкозу і клітковину (випічка з неவிбіленого цілісного борошна).

Вівсянка – джерело вітамінів Е, В, цинку.

Полуниця, чорниця, вишні, малина, ожина і ін.

Боби.

Помідори, броколі, баклажани, гарбуз, морква, шпинат, болгарський перець, кукурудза.

Молоко і йогурт.

Нежирне м'ясо.