



SUPER ΤΡΟΦΕΣ.... ΓΙΑ SUPER ΜΑΘΗΤΕΣ !

Οι μαθητές διαβάζουν, προσπαθούν να συγκεντρωθούν, κουράζονται, τρέχουν, καταπονούνται.. και όλοι αναρωτιόμαστε.. πώς συνδυάζεται λοιπόν, η σωστή διατροφή, τα νόστιμα γεύματα και οι ουσίες που μπορούν να βοηθήσουν τον εγκέφαλο των παιδιών μας να κινητοποιηθεί αποτελεσματικότερα; Χρήσιμες συμβουλές σχετικά με τροφές δοκιμασμένες στο να προσθέτουν βαθμούς στους μαθητές μας αλλά όχι πόντους!

Ο καλός ύπνος, η ελαφριά άσκηση και η καλή ψυχολογία συμβάλλουν στην πνευματική διαύγεια του μαθητή κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους. Η σωστή κατανάλωση φαγητών και ποτών, ωστόσο, παίζει καθοριστικό ρόλο. Γενικές οδηγίες έχουν να κάνουν με την ομαλή **πρόσληψη υγρών** (νερού και φρέσκων χυμών), τα **τακτικά και ελαφρά γεύματα** που δεν φουσκώνουν το στομάχι δημιουργώντας δυσπεψία και ενός **καλού πρωινού**.

Υπάρχουν όμως, συγκεκριμένες βιταμίνες και ουσίες που σχετίζονται με την πνευματική διαύγεια και που είναι απαραίτητο να προσλαμβάνονται από τους μαθητές κατά την περίοδο του διαβάσματος.
Ποιες είναι αυτές;

- Τα **λαχανικά** και ιδιαίτερα το σπανάκι, οι ντομάτες, οι πράσινες πιπεριές, το λάχανο, οι πατάτες, τα ραπανάκια, τα καρότα, το κουνουπίδι (πάντα σύμφωνα με την εποχικότητα).
- Τα **ψάρια** και ιδιαίτερα οι σαρδέλες, ο γαύρος, η γόπα, τα λαυράκια, η πέστροφα, το σκουμπρί, το φαγκρί, η ρέγκα, ο μπακαλιάρος και τα θαλασσινά.
- Το **ελαιόλαδο, οι ελιές αλλά και οι ξηροί καρποί** (ιδίως τα φιστίκια, τα αμύγδαλα, ο λιναρόσπορος, το σουσάμι)
- Τα **φρούτα** φρέσκα ή αποξηραμένα καθώς προσφέρουν βιταμίνες και ιχνοστοιχεία απαραίτητα για τον οργανισμό. Συγκεκριμένα τα μύρτιλλα, το ρόδι, τα πορτοκάλια, οι μπανάνες και τα βερίκοκα δίνουν μεγαλύτερη τόνωση του οργανισμού για τις απαιτητικές ώρες του διαβάσματος και των εξετάσεων.
- Τα **αυγά (ιδιαίτερα τα βιολογικά)** καθώς είναι πολύ σημαντική πηγή πρωτεΐνης, ενώ είναι από τις λίγες τροφές που περιέχουν βιταμίνη D, η οποία βοηθάει τον οργανισμό να απορροφήσει το ασβέστιο και το



κάλσιο. Τα αυγά ως πρωινό βοηθάνε το παιδί σας να πεινάσει αργότερα.

- Τα **δημητριακά Βρώμης**, καθώς έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά που τρώνε βρώμη, έχουν καλύτερη συγκέντρωση και καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο. Εκτός των άλλων, χωνεύονται αργά με αποτέλεσμα τα παιδιά να έχουν μια σταθερή ροή ενέργειας.
- Τα **αμύγδαλα** έχουν καλά λιπαρά απαραίτητα για έναν παιδικό οργανισμό. Συντελούν στην καλή λειτουργία της καρδιάς και γενικότερα στη σωστή ανάπτυξη του οργανισμού. Η κατανάλωση των αμυγδάλων το πρωί είναι ό,τι καλύτερο για το πρωινό ξεκίμημα.
- Η προσφορά του **γάλακτος** σε πρωτεΐνη και κάλσιο αποτελεί τη... βενζίνη του μυαλού και του σώματος. Η πρωτεΐνη βοηθάει τον εγκέφαλο και το κάλσιο τα κόκαλα και τα δόντια.
- Οι **ντομάτες** έχουν λυκοπένιο, μία ουσία για την οποία έχει πολλάκις τονιστεί η αντικαρκινική της ιδιότητα. Ιδιαίτερα όταν μαγειρεύονται είναι πιο υγιεινές γιατί τότε απελευθερώνεται και το λυκοπένιο.
- Το **γιαούρτι** καθ'ότι περιέχει υγιή βακτήρια που είναι γνωστά για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος και βοηθούν στην πέψη. Το γιαούρτι έχει δύο έως τρεις φορές το ποσό της πρωτεΐνης και λιγότερη ζάχαρη από το κανονικό γιαούρτι. Προσθέστε λίγο μέλι για τη γλυκύτητα και προσθέστε το στο διαιτολόγιο του παιδιού σας για πλήρης πρωτεϊνική και ενεργειακή κάλυψη..
- Το **κακάο** σε σκόνη έχει μία από τις υψηλότερες συγκεντρώσεις φλαβονοειδών, μια ένωση που είναι γνωστή για τη βελτίωση της αρτηριακής πίεσης και της καρδιάς και της στοματικής υγείας. Η γεύση του ενισχύει και επιβραβεύει την ζήτησή του από τα παιδιά αρκεί να μην συνδυάζεται με καλές πηγές ασβεστίου (πχ με γάλα) γιατί δυστυχώς εμποδίζει τη μέγιστη δυνατή πρόσληψη του.

Express ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για τις super μαμάδες!

-Μαγειρεύετε τα γεύματα χωρίς προσθήκη υπερβολικών μπαχαρικών και χωρίς να τα τσιγαρίζετε!

-Πλένετε καλά φρούτα και σαλάτες για αποφυγή ανεπιθύμητων παρενεργειών!

-Αποφύγετε την προσθήκη λιπαρών -ιδιαίτερα κορεσμένων- στα φαγητά.

-Αυξήστε τα όσπρια σε εβδομαδιαία βάση. Οι πρωτεΐνες τους έχουν μεγάλη βιολογική αξία, ενώ η στέρησή τους επηρεάζει δυσμενώς όλα σχεδόν τα συστήματα του ανθρώπινου σώματος και δη του ανοσοποιητικού, του κυκλοφορικού, του νευρικού και του γαστρεντερικού!

Καραμπά Ειρήνη Διαιτολόγος BSc, MSc Διατροφής & Δημόσιας Υγείας



- Επιλέξτε κομμάτια άπαχου κρέατος για τα κυρίως γεύματα των παιδιών, τα οποία θα ενισχύσουν τον οργανισμό τους με ωφέλιμες πρωτεΐνες χωρίς να τον «φορτώσουν» με λιπαρά.
- Αποφύγετε να προσφέρετε στα παιδιά γλυκά, καθότι αυτά, πέρα από την μεγάλη θερμιδική τους πυκνότητα, αποτελούν συνήθως συνδυασμό ζάχαρης και λιπαρών, δρώντας επιβαρυντικά στην προσπάθεια για συγκέντρωση και προκαλώντας υπνηλία!