

MAKOVINY



Strava a učenie

Ako strava ovplyvňuje výkon dieťaťa v škole?

Vedecké štúdie dokazujú, že správna výživa priaznivo vplyva na správanie dieťaťa v škole, schopnosť sústrediť sa, prijímať a zapamätať si nové informácie. Ak sa dieťa stravuje nesprávne, dôsledkom môžu byť nielen zdravotné problémy, ale aj neschopnosť učiť sa a sústrediť sa počas vyučovania. Vynechanie predpoludňajšieho jedla vedie k nedostatku energie, k nízkej koncentrácii a navyše môže prispievať k obezite.

„Mozog váži len 2 percentá hmotnosti, spotrebuje však 15 percent energie a potrebuje ju prijímať v pravidelných intervaloch,“ hovorí MUDr. Katarína Babinská, odborníčka na výživu. Pre jeho stavbu a funkciu sú zvlášť dôležitou zložkou výživy **tuky**. Zistilo sa, že u detí, ktoré mali v strave tuky s vhodným zložením, napredoval vývoj mozgu rýchlejšie. Kľúčovú úlohu zohráva dostatočný prívod nenasýtených mastných kyselín, najmä kyseliny arachidonovej a kyseliny dokozahexaénovej. Činnosť mozgu nepriaznivo ovplyvňujú tuky s obsahom trans mastných kyselín. Podobne, ako fyzická činnosť, i duševná práca si vyžaduje dostatočný prívod energie stravou.

Hlavným „palivom“ pre ľudský mozog je **glukóza**. Ak sa dieťa nenaje, hladiny glukózy klesá a môže viesť k pocitu únavy a nesústredenosti. Spôsobuje malátnosť a bolesti hlavy, čím sa zhoršuje sústredenosť dieťaťa. V potrave ju potrebujeme prijímať v podobe škrobových látok, postupne, nie veľkú dávku naraz. Jednoduché cukry – sladké raňajky, cereálie (guličky, medvedíky a pod.) nie sú dobrým riešením!

Už i mierny nedostatok **železa**, na ktorý sú náchylné najmä dospievajúce dievčatá, môže spôsobiť únavnosť a problémy pri učení. Prosperitu dieťaťa ovplyvňuje aj jeho **pitný režim**. Ak je dehydrované, pociťuje bolesť hlavy, podráždenosť, únavu.

Školáci neraňajkujú a nedesiatujú

Ešte dnes mi vonia chlieb so syrom a paprikou, ktorý som mala tak rada. To bola moja desiata. A všetci spolužiaci počas veľkej prestávky vybalovali svoje chleby zabalené v servítke. Tieto časy sú však dávno za nami. Žiaľ, mnohí dnešní školáci chodia do školy s peniazmi vo vrecku a majú za úlohu niečo si kúpiť. Často sa stane, že uprednostnia - v tom lepšom prípade – jedlo typu hotdog, čipsy, kola a pod., v tom horšom použijú hotovosť na kredit do mobilného telefónu. Mnohé deti však nielenže nejedia nič v škole, ale dokonca ani neraňajkujú!

Výskumy ukázali, že **ak neraňajkujeme, naša pozornosť klesá**. Keď sa testovali duševné výkony školákov, oveľa lepšie výsledky dosiahli dievčatá a chlapci, ktorí boli po raňajkách v porovnaní s tými, ktorí neraňajkovali. Žiaci mali priaznivejšie výsledky testov, rýchlejšie

dokázali vypočítať príklady, robili menej chýb v čítaní. **Nepriaznivý vplyv má už jednorazové vynechanie raňajok.**

Najnezdravšie jedlá pre deti



Zemiakové hranolčky a chipsy

Deti ich zvyčajne milujú a pýtajú si ich v reštaurácii. Zemiakové hranolčky možno často vidieť už v rúčkach malých drobčov v kočíkoch, ktorým sotva narástli prvé zúbky. No toto jedlo nie je ani zďaleka vhodným pokrmom pre deti. Hranolčky obsahujú nadmerné množstvo soli a sú nasiaknuté olejom. Navyše, nemôžete vedieť, v akom prepálenom a starom oleji boli hranolčky pripravené.

Dôrazné NIE patrí aj zemiakovým lupienkom a im podobným pochúťkam. Kopec soli a množstvo tuku – to je jediné, čo vašim deťom dajú. Netreba hovoriť, že detský organizmus z nich žiadny prospech mať nebude...

Párky, salámy, paštéty

Tieto mäsové výrobky a údeniny nie sú vôbec vhodné pre dospelých a nemajú čo hľadať ani v strave detí. Snažte sa svoje deti držať ďalej od rôznych klobás, paštét či údenej šunky a podobných výrobkov. Zvyčajne majú vysoký obsah solí, tukov a rôznych konzervačných látok, ako aj farbív, ktoré zbytočne zaťažujú detský organizmus a prispievajú k obezite, ako aj ďalším problémom.

Sladké pečivo

Na raňajky či desiatu majú mnohé deti sladké pečivo, ako rôzne koláčiky, šišky, plnené croissanty. Tieto pochúťky sú síce chutné a deti ich spravidla milujú, no okrem množstva cukru a teda prázdnych kalórií nedodajú detskému organizmu nič prospešné.

Sladkosti ako také

Ktoré dieťa by ich nemilovalo. Cukríky, lízanky, sladké čokoládové tyčinky a iné sladkosti od výmyslu sveta. Ich nadmerný príjem je však u detí **často príčinou hyperaktivity**, pokazených zúbkov, obezity a navyše, mnohé sladkosti sú plné farbív a iných látok, ktoré detskému organizmu škodia rozličným spôsobom. **Okrem iného prispievajú k rozvoju alergií.**

Cola a iné nealkoholické nápoje

Veľký pozor by sme si mali dávať aj na to, čo naše deti pijú. Absolútne nevhodné sú pre ne nápoje s obsahom kofeínu, **energetické drinky**, ako aj presladené bublinkové limonády. Keď už chcete dieťaťu nejaký nápoj kúpiť, pozorne čítajte etikety a vyhýbajte sa nápojom s obsahom umelých sladidiel, množstva cukru, kofeínu, farbív a konzervačných látok.

Optimálne rozloženie stravy je zvlášť dôležité u školákov. Pedagogický proces totiž vyžaduje vysokú psychickú aktivitu v dopoludňajších hodinách. Ak dieťa neraňajkuje, zníži sa schopnosť vnímať nové informácie a žiak v škole neprosperuje. Rodičia väčšinou supľujú

deficit raňajok až príliš výdatnými desiatami, ktoré sa skladajú veľmi často z údenárskych výrobkov. Kaloricky nadmerná a biologicky nevyvážená desiata zaťažujú neprimerane tráviaci

Nedostatočný a nepravidelný príjem stravy brzdí činnosť mozgovej kôry, narušuje činnosť tráviacich žliaz, ktoré znižia vylučovanie štiav potrebných na trávenie, dostaví sa nechutenstvo, zníži sa využiteľnosť prijatých živín. Pri dlhšom nepravidelnom stravovaní rytmus sa môžu dostaviť aj vážnejšie zdravotné následky, deficit dôležitých živín či nastupujúca obezita.

(MUDr. Alžbeta Béderová, CSc., RÚVZ v Bratislave, Združenie pre zdravie a výživu)

Energetické nápoje

Pitie vysoko energetických nápojov, ktoré v posledných rokoch zaplavili trh, by sa nemalo preháňať. *... V posledných rokoch ich spotreba výrazne stúpla, po malej, štíhlej plechovke siahajú nielen ľudia v nočnej zmene, šoféri na dlhých trasách, ale aj zabávajúca sa mládež. Na druhej strane majú tieto tutti frutti drinky aj zarytých odporcov, ktorí tvrdia, že ide o škodlivé až nebezpečné produkty.*

Ako to skutočne je?

Najväčším problémom týchto nápojov je, že organizmus dehydrujú a ak si človek popri nich nedopraje aj vodu, môže skončiť v rukách lekárov.

Často ich pijú mladí ľudia tesne pred športovaním, a to môže byť obzvlášť nebezpečné.

Energetické nápoje sú kávou novej generácie, obsahujú cukor a kofeín a môžu mať negatívny vplyv na zdravie.

Tieto nápoje by vôbec nemali piť deti mladšie ako 12 rokov a ostatní by si ho mali dopriať len výnimočne... *Prítomnosť kofeínu môže spôsobiť ťažkosti pacientom s poruchami rytmu srdca. Energetické nápoje sľubujú prílev chýbajúcej energie.*

Niektorí si ich dopraje len výnimočne, aby preklenul chvíľkovú indispozíciu, ale podaktorí ich pijú denne. Najhoršie je, že naši žiaci si tieto nebezpečné nápoje kupujú namiesto pitia na svačinu.

Starší študenti zvyknú po podobných prostriedkoch siahnuť počas skúšobného obdobia. Je to však veľmi nevhodné.

Stimulujúce látky v energetických nápojoch len potlačia pocity spánku či únavy a koncentrácia sa zlepšuje len krátkodobo. V skutočnosti študent v snahe udržať si vo forme svoje schopnosti čo najdlhšie môže, naopak, znížiť svoj intelektuálny výkon. Na druhý deň

môže pamäť zlyhať.

!!! A pri konzumácii týchto nápojov sa môžu dostaviť vážne poruchy spánku a koncentrácie, predráždenosť a u disponovaných jedincov aj krátkodobé psychické poruchy!!!

Jedna šálka kávy obsahuje v priemere asi 85 miligramov kofeínu, čo zodpovedá množstvu nachádzajúcemu sa aj v jednej plechovke energetického nápoja. Deťom preto do rúk energetický nápoj v žiadnom prípade nepatrí.

Nevhodná je pre nich už konzumácia kolových nápojov, vypitím obsahu len jednej fľaše dostanú dávku 11 až 17 miligramov kofeínu. Táto látka však môže viesť k hyperaktívnemu správaniu detí...

Milé deti a milí rodičia, týmto sme vám chceli ukázať, že z energetických nápojov je naozaj VIAC ŠKODY AKO ÚŽITKU...Dúfame teda, že sme vás tým zaujali a že si budete dávať na svoje zdravie viac pozor, možno aj tým, že ich prestanete piť ...:)

Podľa posledných prieskumov, ktoré sme zistili, sa za 3 týždne predalo v Makove vyše 250 energetických nápojov. Z toho vyplýva, že týždenne je to okolo 83 kusov. Toto je len podľa prieskumu v jednom makovskom obchode. A čo tie ostatné? Môže to znamenať, že tretina detí si ráno miesto desiaty kúpi energetický nápoj. Toto číslo je veľmi vysoké a vysoké je i poškodenie ich zdravia. Ako to zastaviť?

Stránky na ktorých si môžete pozrieť aj viac informácií o energetických nápojoch:

<http://primar.sme.sk/c/3937847/su-energeticke-napoje-nezdrave.html>

<http://adam.cas.sk/clanky/10808/energy-drinky-su-najkratsia-cesta-k-alkoholizmu.html>

<http://fit.server.sk/zdravie/energeticky-napoj-viac-skody-ako-uzitku/>

Rady pre rodičov

Doprajte dieťaťu dostatok času na skonzumovanie kvalitných plnohodnotných raňajok a do školy mu pripravme ľahkú ale nutrične hodnotnú desiatu.

Nedovoľte im, aby si ju kúpovali sami. Predídete tak tomu, aby sa ich dennou stravou stali bagety, rôzne sladkosti.

Vhodné sú nátierky na báze tvarohu, nízkotučných syrov v kombinácii s rastlinnými tukmi, obohatené o čerstvé zeleninové vňate, pažitku, žeruchu, reďkovky a mladé cibuľky.

Zvoľte celozrné pečivo, na ktoré naaranžujte syr, šunku, salámu alebo nejakú chutnú nátierku.

Nezabudnite pribaliť na chrumkanie porciu zeleniny a nevynechajte ani ovocie.

Občas môžete pre zmenu zvoliť sladký variant – napríklad chlieb s lekvárom či medom.

Dôležitou zložkou stravy pre deti sú aj mliečne výrobky, preto nezabúdajte na jogurty, syry, mlieko či tvaroh.

Myslite aj na dostatok tekutín. Vyhnite sa sladeným nápojom a svojej ratolesti zabaľte do školy radšej nesladený, prípadne len jemne osladený čaj, fľašu čistej vody alebo minerálky. Sladkosti nahradzte sušeným ovocím alebo müsli tyčinkou.