

Питание мозга

Еда и мозг



Хорошее питание - необходимое условие для деятельности мозга. Протеины (яйца, рыба, курица, творог, йогурт) незаменимы для развития сообразительности, внимания и мышления. Количество потребления протеинов зависит от вашего возраста, веса и степени активности. Обычно от 15 до 30 г. протеинов в день бывает достаточно. Есть много полезной пищи для нормальной деятельности мозга, но дети редко получают её в достаточном количестве. Мозг трудится лучше, когда в диету входят протеины, углеводы с протеинами, селен (морепродукты, орехи, цельнозерновой хлеб), бор (брокколи, яблоки, персики, виноград), фолиевая кислота (зелёнолиственные овощи, говяжий ливер, бобовые), цинк (рыба, бобовые, крупы) и витамин В. Все эти элементы, витамины и протеины действуют более эффективно, если поступают в организм вместе с пищей, а не в отдельных таблетках, которые принимаются дополнительно.

Некоторые учёные считают, что познавательная функция мозга и самочувствие человека улучшаются, если человек принимает пищу небольшими дозами чаще, чем традиционные три раза в день.

Как использовать питание для развития умственных способностей

- Предлагайте детям закуски, в которых углеводы сбалансированы с протеинами. Используйте сыры, йогурты, жареные яйца, орехи, фрукты. (Осторожнее с орехами)

- Учите детей правильно питаться. Рассказывайте о полезной и вредной пище, о здоровом образе жизни.
- Показывайте детям пример. Питайтесь правильно и рассказывайте, какой эффект ожидается при правильном питании.
- Приготовьте с детьми следующие блюда (убедитесь, что продукты не вызывают у детей аллергии):

Буквенные крендели

1,5 стакана тёплой воды, 4 стакана пшеничной муки, 1 пакет дрожжей, 1 чайная ложка соли.

Смешайте воду с дрожжами и солью, добавьте муку и приготовьте тесто. Дайте каждому ребёнку достаточно теста для первых букв своего имени. Обмакните буквы во взбитое яйцо и посыпьте солью. Выпекать в нагретой духовке (220С) 12 минут.

Желатиновые фигурки

300 мл замороженного яблочного или виноградного сока, 3 пакетика желатина, 400 мл горячей воды.

Смешайте все ингредиенты и хорошо перемешайте. Вылейте в большую форму и дайте остыть. Вырежьте фигурки по своему вкусу.

- Придумывайте свои собственные эксперименты с едой, используя сбалансированную пищу. Угощайте результатами детей в течение дня.
- Не забывайте о воде. Следите, чтобы дети получали достаточное количество воды. Мозг нуждается в воде так же, как и в здоровой пище.
- Следите, чтобы дети обязательно завтракали, так как именно с завтрака начинают функционировать мозг и тело. Ограничьте простые углеводы. Отдавайте предпочтение яйцам, йогуртам, фруктам, зерновым культурам (немолотым) и хлебу.
- Подготовьте стол с закусками, чтобы дети имели возможность подкрепиться, когда проголодаются. Регулируйте количество приёмов пищи и количество продуктов. Можно сделать весёлые метки на чашках детей и пометить детскими именами салфетки.