

## Wpływ diety na rozwój poznawczy dziecka

Autor artykułu: mgr inż. Natalia Gregorowicz-Parol

Drogi Rodzicu! Czy wiesz, że prawidłowe żywienie ma bardzo duży wpływ na rozwój poznawczy Twojego dziecka? Odpowiednio zbilansowana dieta dostarcza składników, które wspierają dojrzewanie i funkcjonowanie mózgu, a co za tym idzie wpływają na prawidłowy rozwój zdolności, takich jak: percepcja, pamięć, koncentracja uwagi czy myślenie. Dzięki tym zdolnościom Twoje dziecko łatwiej przyswaja nową wiedzę, z którą się spotyka każdego dnia.

Aby wspomóc dietą rozwój dziecka, powinieneś przestrzegać dwóch najważniejszych reguł:

- 1) **regularność** spożywania posiłków,
- 2) **różnorodność** produktów żywnościowych pojawiających się w jadłospisie.

Pamiętaj! Największym autorytetem dla małego dziecka jest rodzic. Dlatego Ty również powinieneś stosować się do tych zasad, ponieważ to co działa najsilniej na Twoje dziecko, to właśnie Twój przykład.

**Regularność** spożywania pełnowartościowych posiłków (4–5) w ciągu dnia jest bardzo ważna. Sprawia, że glukoza – składnik niezbędny do pracy mózgu – uwalniana jest w odpowiednich odstępach czasu, dzięki czemu mózg może pracować efektywnie. Istotne jest, aby glukoza była dostarczana do organizmu stopniowo, najlepiej z węglowodanów złożonych, których źródłem są produkty zbożowe z pełnego przemiału (razowe pieczywo, razowe makarony, kasze: gryczana, jaglana, jęczmienna, brązowy ryż, płatki zbożowe), a nie z produktów bogatych w cukry proste (jak słodycze, produkty wysokoprzetworzone, słodkie napoje). Produkty zawierające duże ilości cukrów prostych powodują szybki wzrost i równie szybki spadek energii i koncentracji uwagi, warto więc chronić przed tym dzieci.

**Różnorodność** produktów żywnościowych pokazuje Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej opracowana przez Instytut Żywności i Żywienia. Chcąc wspierać rozwój swojego dziecka, powinieneś włączać do jego diety grupy produktów zawarte w Piramidzie – im jadłospis bardziej urozmaicony, tym lepiej! Dlaczego? Ponieważ bogaty wachlarz składników odżywczych pomaga w rozwoju zdolności poznawczych, które są tak bardzo potrzebne Twojemu dziecku w nabywaniu nowych umiejętności.

**Jakie produkty są najistotniejsze dla rozwoju zdolności poznawczych dziecka?**

**Warzywa**, m.in.: boćwina, brukselka, jarmuż, brokuł, szpinak, natka pietruszki, sałata, kapusta, szparagi, kalafior, burak, oraz **owoce**, m.in. banany, czarne porzeczki, maliny, jeżyny, wspierają rozwój intelektualny poprzez dostarczenie takich składników, jak: magnez, żelazo, czy kwas foliowy. Magnez, biorąc udział w pobudzaniu tkanki mięśniowej i nerwowej, wpływa na efektywność przekazywania informacji pomiędzy różnymi rejonami mózgu. Żelazo dotlenia organizm i wpływa na prawidłowy rozwój funkcji poznawczych. Z kolei kwas foliowy jest istotnym elementem usprawniającym działanie całego centralnego układu nerwowego. Wymienione składniki, choć mają różny mechanizm działania, uzupełniając się, wpływają na rozwój zdolności poznawczych. Sprawiają, że mózg Twojego dziecka lepiej analizuje, kojarzy i pamięta fakty i dzięki temu lepiej zarządza przyswajanymi treściami. Małe dziecko uczy się bardzo intensywnie, wszystko, z czym się spotyka, jest dla niego nowe. Warto zadbać o to, by jego mózg był odpowiednio przygotowany na zdobywanie tego ogromu wiedzy.

Drogi Rodzicu, pamiętaj zatem, aby na talerzu Twojego dziecka codziennie były warzywa i owoce. Możesz z nich, wyciskać soki, robić koktajle, surówki. Owoce dodawaj np. do owsianki, a warzywa np. do serka wiejskiego, lub po prostu spakuj je pokrojone w pudełeczko jako dodatek do drugiego śniadania.

**Produkty zbożowe**, takie jak płatki zbożowe i otręby, kasze gruboziarniste, ryż brązowy czy pieczywo pełnoziarniste, są przede wszystkim źródłem energii niezbędnej do pracy mózgu, ale również magnezu, żelaza i kwasu foliowego. Dodatkowo są bogate w witaminy z grupy B (B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>), wpływające na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, oraz w cynk, który wpływa na prawidłowy rozwój i wspiera odporność organizmu. Twoje dziecko powinno zatem rzadziej chorować i szybciej przyswajać nowe zagadnienia.

**Pełnoziarniste produkty zbożowe** staraj się podawać dziecku codziennie, do wybranych posiłków. Płatki zbożowe i otręby możesz dodawać do mleka i produktów mlecznych lub sałatek, do kanapek stosuj różnorodne pieczywo, w tym pełnoziarniste. Zadbaj o to, by Twoje dziecko jadło kasze lub ryż brązowy do obiadu kilka razy w tygodniu.

Rozwój zdolności poznawczych dziecka jest również wspierany przez liczne składniki zawarte w często niedocenianych **nasionach roślin strączkowych** (ciecierzyca, soczewica, fasola, groch, bób). Nasiona te bogate są w magnez, cynk, witaminy z grupy B i kwas foliowy. **Warto, żeby pojawiły się w jadłospisie Twojego dziecka. Możesz zrobić z nich pastę na kanapkę, dodać do sałatki lub zastąpić nimi mięso na obiad.**

Równie ważnym elementem diety dziecka są **ryby, zwłaszcza tłuste ryby morskie** (m.in. łosoś, makrela, dorsz, śledź), **oleje roślinne** (rzepakowy, lniany) oraz **orzechy włoskie**. Wszystkie te produkty zawierają kwasy tłuszczowe n-3 (EPA i DHA), które wspierają rozwój centralnego systemu nerwowego i wpływają na prawidłową pracę i rozwój mózgu, dzięki czemu poprawiają koncentrację uwagi dziecka. **Zadbaj o to, aby zamiast mięsa na talerzu Twojego dziecka przynajmniej raz w tygodniu były ryby. Natomiast oleje i orzechy mogą być codziennie. Pamiętaj jednak, żeby zachować umiar ze względu na ich dużą kaloryczność.**

**Mięso** jest ważnym składnikiem diety. Dostarcza przede wszystkim pełnowartościowego białka, żelaza, cynku i witaminy B<sub>12</sub>. **Staraj się podawać dziecku na obiad przede wszystkim mięso gotowane, natomiast do kanapki – zamiast kupowanych wędlin – domowe pieczone mięso.**

**Produkty mleczne** stanowią bogate źródło wielu składników odżywczych, w szczególności białka o wysokiej wartości biologicznej, dobrze przyswajalnego wapnia i ryboflawiny (witaminy B<sub>2</sub>). Do grupy tej, oprócz mleka, należą m.in. mleczne napoje fermentowane (jogurty, maślanki, kefiry, mleko zsiadłe i in.), sery twarogowe, sery podpuszczkowe dojrzewające (żółte i pleśniowe) i topione.

Mówiąc o diecie wspomagającej rozwój poznawczy dziecka, warto także pamiętać o lecytynie – związku współbudującym każdą komórkę ciała. Jest ona niezbędna do powstania jednego z neuroprzekazników, wpływa m.in. na pamięć. Zawierają ją **orzeszki ziemne, soja, siemię lniane i kielki pszenicy.**

I, oczywiście, nie zapominaj o **wodzie!** To jeden z podstawowych składników pokarmowych – niezbędny do życia. Jeśli Twoje dziecko nie będzie piło dostatecznej ilości płynów, może to skutkować zaburzeniami w funkcjonowaniu organizmu, objawiającymi się zmęczeniem, bólami głowy, a także pogorszeniem funkcji poznawczych. **Dbaj, by Twoje dziecko spożywało 1,5-2 l wody w ciągu dnia.**

Drogi Rodzicu, różnorodna dieta zgodna z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla dzieci, dostarczająca szeregu niezbędnych składników odżywczych, jest ważnym elementem wpływającym na rozwój i usprawnienie zdolności poznawczych. Pamiętaj o tym, gdy widzisz radość swojego dziecka z osiągniętych sukcesów. Prawidłowa dieta ma w tym swój udział!