Helyes táplálkozás a családban II.

Idõzzünk még el a reggelinél egy kicsit! Mint említettem, nem mindegy, milyen reggelivel indítjuk a napot. Sõt, nem mindegy, hogy éhesen vagy megreggelizve indulunk útnak! Reggeli nélkül elindulni olyan, mint ha egy vezeték nélküli telefont feltöltés nélkül akarnánk használni. Ez a gyerekek tekintetében különösen lényeges.

Ha egy gyerek
nem reggelizik, akkor egészen ebédig a szervezete tartalékaiból kell táplálkoznia. Azok a stresszhormonok, amelyek ezeket a tartalékokat mozgósítják fáradttá, rosszkedvûvé teszik a gyermeket, nehezebben megy neki a tanulás és viselkedésbeli problémák is jelentkezhetnek.

Az agyban, bizonyos biokémiai üzenetközvetítõk, úgynevezett neurotranszmitterek dolgoznak. A különbözõ ételek segítik vagy gátolják ezeknek a munkáját. Minél kiegyensúlyozottabban táplálkozunk, annál kiegyensúlyozottabb lesz az agymûködés.

Kétféle fehérje létezik, amelyik a neurotranszmitterek mûködésére hat: az egyik a neurostimulánsok, vagyis azok a fehérjék, amelyek tirozint tartalmaznak, ezek serkentik az agymûködést, a másik a triptofánt tartalmazó fehérjék, amelyek nyugtatólag hatnak. Ha reggelire komplex szénhidrátokat és fehérjét fogyasztunk, akkor ezek kiegészítik egymást és segítik a megfelelõ agymûködést.

Az agymûködést serkentõ ételek fehérjében gazdagok, alacsony szénhidrát és magas tirozin tartalmúak. Ilyenek a tejtermékek, halak, tenger gyümölcsei, a hús, a tojás.

Az agyat pihentetõ ételek szénhidrátban és triptofánban gazdagok, a fehérje tartalmuk alacsony. A csokoládé, a tészta, a hüvelyesek, a magok és csonthéjasok tartoznak ebbe a csoportba.

A tapasztalatok és a tudományos megfigyelések szerint a reggelizõ gyerekek általában jobban tanulnak, jobb jegyeket szereznek, jobban tudnak öszpontosítani, jobb a problémamegoldó képességük. A kálciumban gazdag ételek fogyasztása ezt elõsegíti. A nem-reggelizõ gyerekek általában figyelmetlenebbek, rosszabb osztályzatokat kapnak, valamint a magatartásuk is rosszabb. Õk hajlamosak napközben édességet fogyasztani, hogy a szervezetük energiaszükségletét biztosítsák, a vércukorszint ingadozása pedig magatartászavarokhoz vezet.

Nem mindegy, hogy mit hogyan eszünk, és mit mivel. Jobb, ha az egész gyümölcsöt fogyasztjuk, mint ha csak a levét innánk, jobbak a frissen facsart, rostos gyümölcslevek, mint a szûrt levek. A bennük található rostok egyenletesebbé teszik a cukor felszívódását, elmarad a vércukorszint ingadozása. Ugyanezért érdemes édességet közvetlenül étkezés után fogyasztani.

Nem baj, ha a gyerekek nassolnak napközben. Megfigyelhetõ, hogy evés után pár órával megváltozik a viselkedésük, ahogy esik a vércukorszintjük, úgy lesznek egyre nyûgösebbek. A nass azonban ne üres szénhidrátot tartalmazó keksz, ropi vagy babapiskóta legyen, még csak ne is édesség! Kisgyerekek számára tegyünk egy tálra apró falatokat, amelyek színesek, ízükben és formájukban változatosak! Vékonyra szelt sajtból vágjunk ki csillag alakzatot, vágjunk cikkekre fõtt tojást és nevezzük csónaknak, hold alakúra szeleteljük a hámozott almát, tegyünk a tálra fõtt brokkoli fácskákat, életkortól függõen fõtt vagy nyers zöldségeket vágjunk csíkokra, hadd mártogassa a lurkó joghurtba vagy krémsajtba! Az édesanyák kreativitása határtalan.

Rózsa Ibolya

Forrás: LLL