

7 namirnica koje podstiču razvoj dečjeg mozga

Dečji mozak se razvija i menja neverovatnom brzinom, baš kao što i oni istom tom brzinom jure od škole ka kući i igranju i nazad.

Namirnice koje konzumiraju su zato veoma bitne. „Ovaj uzrast je značajan za razvoj mozga i ono što jedu ima veliki uticaj na njihovu koncentraciju i kognitivne sposobnosti“, kaže psihijatar dr Dru Remzi, jedan od autora knjiga „Dijeta sreće“ i „Pedeset nijansi kelja“.



Kako on kaže, sledećih 7 namirnica mogu pomoći deci da budu oštroumnija i mogu povoljno uticati na razvoj dečjeg mozga.

1. JAJA

Proteini i hranljive materije koje se nalaze u jajima pomažu deci da se koncentrišu.

Kako servirati: Umotati pržena jaja u tortilje napravljene od celog zrna žitarica, jesti za doručak ili popodnevnu užinu. „Ovo pakovanje proteina držaće decu sitom do sledećeg obroka i neće osećati potrebu za unosom šećera.“

Takođe, možete probati sendviče sa salatnom od jaja ili punjena jaja.

2. GRČKI JOGURT

Masti su bitne za zdravlje mozga. Punomasni grčki jogurt (koji ima više proteina od ostalih jogurta) pomaže moždanim ćelijama da budu u dobroj formi za prijem i slanje informacija.

Kako servirati: grčki jogurt sa zanimljivim dodacima – pahuljice sa najmanje tri grama vlakana ili borovnice bogate hranljivim materijama koje su poznate kao polifenoli. Žitarice sa crnom čokoladom su takođe dobra opcija. I one sadrže polifenole. Ovi sastojci održavaju oštroumnost tako što usmeravaju tok krvi ka mozgu.

3. ZELENIS

Spanać i kelj su bogati folnom kiselinom i vitaminima i umanjuju šanse demencije koja se može javiti kasnije u životu. Kelj je fenomenalna namirnica, sadrži antioksidanse i ostale materije koje pomažu u stvaranju novih moždanih ćelija.

Kako servirati: Decu je obično teško nagovoriti da jedu ovakve namirnice. Zato umesto uobičajene salate, isprobajte nešto drugačije:

- Izblendajte spanać ili kelj za užinu
- Dodajte spanać u omlet ili lazanju
- Napravite čips od kelja. Isecite kelj na kriške, polijte sa malo maslinovog ulja i malo posolite, a zatim pecite.

4. RIBA

Riba je dobar izvor vitamina D i omega-3 kiselina, koji štite od slabljenja mentalnih veština i slabog pamćenja. Losos, tunjevina i sardina su vrste koje su bogate omega-3 kiselinama.

„Što više unosimo omega-3 kiseline, to će mozak bolje funkcionisati i deca će moći lakše da se fokusiraju“, kaže Boni Tob-Diks, nutricionista, autor knjige „Pročitajte pre nego što pojedete“.

Kako servirati: Grilujte ribu, dodajte kao prilog sos za umakanje, dodajte takose ili napravite sendvič sa tunjevinom.

5. ORAŠASTI PLODOVI

Sadrže proteine, esencijalne masne kiseline, vitamine i minerale. Orašasti plodovi mogu poboljšati raspoloženje i smanjiti napetost u nervnom sistemu.

Kako servirati:

- Uzmite puter od kikirikija ili možete napraviti puter od semenki suncokreta. Semenke suncokreta su bogate folnom kiselinom, vitaminom E i selenijumom. Ako dete ne voli da jede semenke zasebno, onda ih pospite po krekerima ili hlebu pre pečenja.
- Napravite pesto sos: orašasti plodovi kombinovani sa maslinovim uljem i zelenim povrćem daju veoma zdrav i ukusan sos koji se može poslužiti uz pastu napravljenu od celog zrna žitarica.

6. OVSENA KAŠA

Proteini i vlakna koja se nalaze u ovsenoj kaši pomažu pri čišćenju krvnih sudova. Jedno istraživanje je pokazalo da su deca, koja su jela ovsenu kašu sa dodatkom šećera, bolje uradila zadatke memorije od dece koja su jela šećerne žitarice.

Kako servirati: Dodajte cimet. Istraživanja pokazuju da sastav začina štiti moždane ćelije.

7. JABUKE I ŠLJIVE

Jabuke i šljive su veoma korisne i sadrže kvercetin, antioksidans koji se bori protiv slabljenja mentalnih veština.

Kako servirati: Oni dobri, značajni sastojci su često u samoj kori voća, pa je zato savet da kupujete organsko voće, da ga dobro operete i stavite sve u jednu činiju kako bi bilo spremno za jednu brzu užinu.