



Τα ναι και τα όχι για να έχουν τα παιδιά σας γερή μνήμη

Ο εγκέφαλος του παιδιού σας έχει ανάγκη από τροφή για να μπορεί να αποδίδει στο μέγιστο βαθμό των δυνατοτήτων του, και όπως είναι φυσικό το είδος της διατροφής μπορεί να συμβάλλει στην ενίσχυση της μνήμης του παιδιού σας. Παρακάτω παρουσιάζονται τα **ναι** και τα **όχι** για να έχουμε και να διατηρήσουμε με το πέρασμα των χρόνων καλή μνήμη τόσο εμείς όσο και τα παιδιά μας.

ΝΑΙ στην ποικιλία τροφίμων. Προσπαθήστε να δίνεται στα παιδιά σας τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων, όπως τα δημητριακά, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα γαλακτοκομικά, τα ψάρια, τα πουλερικά και το άπαχο κρέας, και μην αποκλείετε κανένα τρόφιμο από τη διατροφή του παιδιού σας.

ΝΑΙ στα μικρά και συχνά γεύματα, τα οποία κατανέμονται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Ο εγκέφαλος έχει ανάγκη από άμεσα διαθέσιμη τροφή, και κυρίως τροφή πλούσια σε υδατάνθρακες, όπως φρούτα, χυμοί, δημητριακά, γαλακτοκομικά αλλά ακόμη και μικρές ποσότητες ζάχαρης και μελιού. Για το λόγο αυτό φροντίστε να δίνετε συχνά στα παιδιά σας θρεπτικά σνακ ανάμεσα στα γεύματα και μην τα αφήνετε να είναι νηστικά για πολλές ώρες. Αντίθετα, τα μεγάλα γεύματα μειώνουν την παροχή αίματος στον εγκέφαλο και μειώνουν την απόδοση των παιδιών σε ό,τι αυτά κάνουν.

ΝΑΙ στο πρωινό. Έχει βρεθεί ότι κατανάλωση πρωινού αυξάνει την πρόσφατη μνήμη, ενώ η απόδοση των παιδιών στο σχολείο είναι υψηλότερη όταν καταναλώνουν πρωινό στο σπίτι, γι' αυτό μην αμελείτε να τους προετοιμάζετε ένα νόστιμο και θρεπτικό πρωινό.

ΝΑΙ στα φρούτα και τα λαχανικά τα οποία είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά συστατικά και μαγνήσιο, το οποίο συμβάλλει στη μετάδοση των νευρικών σημάτων στον εγκέφαλο. Για να αυξήσετε την πρόσληψη φρούτων και λαχανικών στα παιδιά, δοκιμάστε δημοφιλείς συνταγές με μπόλικά λαχανικά όπως μπιφτέκια με λαχανικά (καρότο, κολοκύθι κλπ), χορτόπιτες αλλά & φρουτόκρεμες και μιλκ σέικς φρούτων.

ΝΑΙ στα 3 γαλακτοκομικά ημερησίως, όπως το γάλα και το γιαούρτι που είναι πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και βοηθούν στη νευρολογική λειτουργία του οργανισμού. Σε παιδιά άνω των 2 ετών μπορείτε να δίνετε άφοβα τα ημίπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα, ιδιαίτερα σε περίπτωση που το παιδί έχει αυξημένο βάρος για το ύψος και την ηλικία του.

ΝΑΙ στα λιπαρά ψάρια (πχ. σολομός, σκουμπρί, σαρδέλες) 1-2 φορές την εβδομάδα, αλλά και στον λιναρόσπορο και τα καρύδια, καθώς τα ω3 λιπαρά οξέα που περιέχουν

αποτελούν δομικό συστατικό του εγκεφάλου και τον προστατεύουν από την εκφύλιση που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες.

Ναι στην Άσκηση. Οποιαδήποτε μορφή αθλητικής δραστηριότητας είναι ωφέλιμη για τον εγκέφαλο αφού βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και αυξάνει την οξυγόνωση του εγκεφάλου μας. Για το λόγο αυτό με κάθε ευκαιρία προσφέρετε τη δυνατότητα στο παιδί σας να αθλείται.

ΟΧΙ στις τροφές πλούσιες σε κορεσμένα λίπη και χοληστερόλη, όπως τα κόκκινα κρέατα, τα γλυκά, τα τηγανιτά και οι έτοιμες τροφές (κρουασάν, τυρόπιτες, ντόναντς, junk food κá). Εναλλακτικά προτιμήστε να δίνετε στα παιδιά σας ψάρια, άπαχα πουλερικά, σπιτικά γλυκά περιορισμένα σε κορεσμένο λίπος όπως τα γλυκά του κουταλιού, χειροποίητα κουλουράκια και υγιεινά σνακ, όπως το σπιτικό σάντουιτς και το σουσαμένιο κουλούρι.

ΟΧΙ στις υπερβολικές ποσότητες αλατιού, και κυρίως στο αλάτι που προέρχεται στα έτοιμα τρόφιμα όπως πατατάκια, αλατισμένοι ξηροί καρποί, παστά κλπ. Εναλλακτικά προτιμήστε να δίνετε στα παιδιά σας ανάλατους ξηρούς καρπούς, φρέσκα και ξερά φρούτα και υγιεινά σνακ όπως δημητριακά, αλλαντικά χαμηλά σε αλάτι κλπ.

**..από την Ελευθερίου Σοφία
Κλινική Διαιτολόγο – Διατροφολόγο**