

## Wpływ odżywiania na efektywność uczenia się

**Odżywianie** jest jednym z istotnych czynników wpływających na zdolności koncentracji i uczenia się. Sposób odżywiania ma ogromny wpływ na funkcjonowanie mózgu, a co za tym idzie wpływa na efektywność nauki.

Szczególne znaczenie ma w przypadku dzieci, które często odczuwają niechęć do nauki, właśnie z powodu problemów z koncentracją, które znacząco ograniczają ich potencjał intelektualny.

Bardzo istotnym czynnikiem mającym wpływ na uwagę i koncentrację jest pierwsze śniadanie. Wśród dzieci mających kłopoty w szkole nieproporcjonalnie dużo jest takich, które nie jadają pierwszego śniadania. Niejedzenie śniadania przyczynia się do znacznie wolniejszego rozwiązywania problemów, gorszej koncentracji, gorszej pamięci krótkoterminowej i większej skłonności do przejawiania agresji.

Inną przyczyną pogorszenia koncentracji i pracy umysłowej jest spożywanie cukrów prostych, zawartych między innymi w słodyczach. Duże spożycie cukru wywołuje u dzieci większą aktywność fizyczną, czasami nadaktywność, tendencję do popełniania większej liczby błędów i skraca okresy uwagi. Cukry proste, nie wymagają trawienia i przenikają od razu do krwi, powodując olbrzymią produkcję insuliny, co z kolei prowokuje, po krótkim przypiływie energii, stan hipoglikemii wywołujący senność, zmniejszenie uwagi i koncentracji. Wskazane jest natomiast spożywanie cukrów złożonych, które przenikają do krwi powoli. Zawierają je na przykład płatki zbożowe, owoce i warzywa. Zamiast wyraźnego i gwałtownego wzrostu poziomu cukru następuje wzrost powolny, niższy, lecz trwający dłużej, dzięki czemu organizm dostarcza go do mózgu w niewielkich dawkach. Poczucie przypiływu energii nie jest więc tak wyraźne, ale trwałe i nie powoduje hipoglikemii, a w efekcie senności i problemów ze skupieniem uwagi.

Należy również zwrócić uwagę na zawartość w posiłkach podawanych dzieciom protein (np. kurczak, białka jaj, krewetki, ryby: tuńczyk, halibut, mintaj), witaminy D (np. ryby: łosoś, dorsz, tuńczyk, śledź, makrela, sardynki, węgorz; tran; wątróbka; sery; masło; żółtka jaj) i B (np. orzechy, fasola, jajka i nabiał, ryby, drób, mleko sojowe, wątróbka, szpinak), wapnia (np. mleko i napoje mleczne, ser żółty, jarmuż, soja i tofu, suszone figi), fosforu (np. słonecznik, orzechy włoskie, płatki owsiane, kasza gryczana, tuńczyk), magnezu (banany, awokado, orzechy włoskie, soczewica, otręby owsiane, bób), cynku (np. sezam, tofu, warzywa strączkowe, brokuły, kapusta, pomidory, kakao) i potasu (np. pomidory, arbuzy, fasola i soja, łosoś, jogurt, szpinak) .

Warto także dbać o to, by dziecko piło dużo wody (najlepiej mineralnej), która wspomaga przemiany biochemiczne mózgu i która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu.