

# Dieta a wyniki w nauce

***“Nigdy nie pracuj przed śniadaniem; jeśli musisz pracować, zacznij od śniadania”***

Josh Billings

To, czym się odżywiamy ma bezpośredni wpływ na pracę wszystkich układów naszego ciała, w tym układu nerwowego, który odpowiada za procesy związane z zapamiętywaniem i uczeniem się.

*Prawidłowo odżywiony mózg to lepsze samopoczucie ale także lepsza koncentracja, proces zapamiętywania a w końcu wyniki w nauce.* Organ ten zużywa około 20% tlenu oraz składników odżywczych, które dostarczamy naszemu organizmowi. Bez odpowiedniego paliwa – diety mózgu, Twoje neurony będą słabo przewodziły impulsy nerwowe, spowolnione będzie wydzielanie neuroprzekaźników, a szybkość uczenia się spadnie ze względu na braki odpowiednich aminokwasów.

## **Żelazne zasady zdrowej diety dla każdego ucznia:**

- Jedz codziennie solidne śniadanie!
- Dbaj o różnorodność posiłków.
- Wypijaj 1,5-2l wody dziennie.
- Staraj się jeść częściej (4–5 posiłków), ale o stałych porach.
- Nie pojadaj między posiłkami. Batoniki, ciasteczka zawierają cukier, który dodaje energii na krótko i tuczy. Zastąp je warzywami i owocami. Spośród słodczy najlepsza jest czekolada gorzka, ale wystarczą 3–4 kostki dziennie. Warto pogryzać orzechy włoskie, laskowe, migdały, pestki dyni, słonecznika, zachowując umiar (4–5 orzechów dziennie wystarczy).
- Ogranicz solenie – nadmiar soli zaburza równowagę składników mineralnych w organizmie.
- Pamiętaj o 5 porcjach warzyw i owoców w ciągu dnia.

Podczas nauki mózg potrzebuje zwiększonej ilości pewnych substancji odżywczych tak, aby cały czas pracować na odpowiednim poziomie. Utrzymanie koncentracji oraz niwelowanie nadmiernego zmęczenia można osiągnąć przy pomocy dobrze skomponowanego jadłospisu.

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Twój mózg do prawidłowego działania potrzebuje energii i czerpie je głównie z cukrów. Jednak najlepsze efekty daje nieprzerwany strumień węglowodanów złożonych, nie zaś zrzucenie cukrowej bomby, jaką jest puszka coca-coli czy słodki baton. Postaw na **produkty pełnoziarniste**. Zamiast białego pieczywa lepiej wybrać razowe, zamiast zwykłego ryżu – brązowy. Ponadto warto jeść grube kasze, otręby, makarony razowe, płatki śniadaniowe typu musli czy granola, przyrządzaj sobie owsiankę z bakaliami. Produkty pełnoziarniste dostarczają węglowodanów złożonych, które nie powodują nagłych wahań poziomu cukru we krwi, dzięki czemu można uniknąć nagłego zmęczenia. Zawierają także mnóstwo witaminy B1, która wspomaga pamięć.

Wystarczy, że zamienisz paluszki, chipsy i inne przekąski na zdrowe **orzechy czy słonecznik**. Twój mózg będzie Ci naprawdę wdzięczny, zapamiętując szybciej i na dłużej. W skład nienasyconych kwasów tłuszczowych wchodzi dwa ważne kwasy Omega-3 i Omega-6. Możesz je znaleźć w oleju rybnym lub w oleju z Inu, a także w pestkach słonecznika, dyni

czy w orzechach włoskich. Orzechy zawierają magnez i witaminy z grupy B, które korzystnie wpływają na pracę mózgu. Orzechy są także znakomitym źródłem energii. Mogą stać się wygodną przekąską. W sklepach spożywczych można znaleźć gotowe tzw. „mieszanki studenckie”. Zawierają one różnego typu orzechy oraz suszone owoce i są znakomitą alternatywą dla batonów.

Postaw na **magnez** (kakao gorzkie, czekolada, szpinak, orzechy, ryby, pestki dyni), który usprawnia pamięć i proces uczenia się.

Kolejną grupą zalecaną przy intensywnej pracy umysłowej są **produkty na bazie mleka** np. sery, kefiry, maślanki, jogurty. Zawierają one fosfor, który bierze udział w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie, a także wchodzi w skład wielu enzymów. Nabiał bogaty jest również w witaminę B2, która wpływa na utrzymanie równowagi układu nerwowego.

**Rośliny strączkowe** to też sprzymierzeńcy osób uczących się. Fasola, soczewica, groch, ciecierzycy zawierają witaminy z grupy B. Pomagają w przyswajaniu magnezu, który wpływa na koncentrację. Podobne właściwości mają nasiona np. słonecznika, czy dyni oraz wszelkiego rodzaju kiełki.

W miarę możliwości należy jeść **ryby morskie** bogate w białko i kwasy omega 3. Godnymi polecenia są zwłaszcza karmazyn i łosoś, gdyż zawierają dużo tryptofanu – aminokwasu, z którego organizm wytwarza serotoninę, czyli hormon szczęścia.

Podczas nauki nie można zapomnieć o picu. 82% Twojego mózgu to **woda** i to od niej zależy przewodzenie impulsów nerwowych, czyli szybkość i jakość Twojego myślenia. Pij niegazowaną wodę codziennie małymi porcjami i to najlepiej ciepłą. Ciepła działa oczyszczająco na jelita, łatwiej ją wypić i nie wychładza organizmu. Możesz popijać także świeżo wyciskane soki z owoców i warzyw bez dodatku cukru. Będą one świetnym źródłem witaminy C, której zużycie w stanach długotrwałego stresu wzrasta.

źródła:

<https://opinieouczelniach.pl/artukul/dieta-maturzysty-czyli-dobre-odzywianie-podczas-nauki>

<https://szybkanauka.pro/dieta-mozgu-szybkie-myshlenie-pamiec/>

<http://www.edulider.pl/edukacja/wplyw-diety-na-mozg-i-uczenie-sie>

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>