

Jak stravou podpořit mozek, soustředění a klid dětí

Autor: Michal Přerovský – lektor, kouč, mentor

Každý rodič chce, aby jeho dítě bylo pozorné, klidné a zvládalo školu s lehkostí. Jenže často řešíme důsledky – únavu, roztěkanost nebo horší známky – místo příčiny. Tou je často **to, co dítě jí a pije**.

Mozek dítěte je fascinující. I když váží jen pár procent těla, spálí **až polovinu veškeré energie**.

A když mu ji nedáme v dobré podobě, šetří – pozorností, emocemi i výkonem. To, co vnímáme jako „zlomení“ nebo „nesoustředěnost“, je často **jen mozek bez paliva**.

Ráno rozhoduje o celém dni

Sladká snídaně (rohlík s marmeládou, cereálie, pitíčko) zvedne cukr, ale do hodiny přichází pád.

Mozek ztrácí energii, dítě je podrážděné, unavené a méně vnímavé.

Lepší volbou je **stabilní jídlo**: ovesná kaše, chleba s pomazánkou a zeleninou nebo vajíčko.

Stálá energie = stálé chování.

Mozek jede na glukózu – ale z pomalých zdrojů

Mozek potřebuje glukózu (palivo), ale ne z cukrovinek.

Z „rychlých“ cukrů energie prudce stoupne a rychle spadne.

Z „pomalých“ (oves, celozrnné obiloviny, brambory) se uvolňuje postupně – mozek má **stálý přísun paliva**.

Z biologického hlediska to ovlivňuje tvorbu neurotransmiterů

To jsou látky, které řídí náladu, soustředění i paměť.

Když **kolísá** cukr, **kolísá** i chování.

Voda – nejjednodušší zázrak

Mozek je z 80 % voda. Ztráta pouhých 2 % tekutin sníží výkon až o 20 %.

Dítě, které málo pije, je roztěkané a unavené, i když vypadá zdravě.

Pomáhá láhev na stole, připomínka pití, voda s ovocem nebo bylinkou.

Doporučené množství vody při běžném dni je 0,5 litru na 15 kg tělesné váhy.

Barvy na talíři – výživa i hra

Děti **potřebují** barvy na talíři. Každá barva znamená jiné živiny:

- Zelená – uklidňuje (hořčík, kyselina listová)
- Oranžová – podporuje mozek a oči (beta-karoten)
- Červená – dodává energii (antioxidanty)
- Fialová – podporuje paměť (polyfenoly)

Cíl? **Tři barvy denně na talíři**. Jednoduché, přirozené a funkční.

Rytmus roku, rytmus těla

Mozek i trávení fungují v rytmu přírody.

Na jaře potřebujeme lehkost, v létě osvěžení, na podzim stabilitu a v zimě teplo.

Tělu prospívá jídlo, které odpovídá období – i místu, kde žijeme.

Naše děti nepotřebují z dlouhodobého hlediska exotické superpotravin, ale **čerstvé regionální jídlo**, které jejich tělo zná.

Jídlo a emoce

Když dítě odmítá jídlo, často nejde o vzdor.

Mozek reaguje na stres, únavu nebo přetížení, jídlem se emoce tlumí.

Pomáhá klid a možnost volby.

Ne „musíš to sníst“, ale „ochutnej ten kousek?“

Zdravý vztah k jídlu začíná **bez tlaku, s respektem**.

Zdravým vztahem k jídlu si dítě buduje základy pozdějšího šťastného aktivního života!

Na závěr

Zdravá strava není o přísnosti, ale o rovnováze a porozumění.

Stačí málo, klidné snídane, voda, pár barev na talíři a trochu času a empatie u jídla.

Dítě, které jí dobře, **má energii, náladu i schopnost zvládat svět**.

A to je přeci nejvíc...

Michal Přerovský

Lektor | Kouč | Mentor



vzdelavani.lektor@gmail.com



+420 777 670 654