



سلاط

تأثیر تغذیه بر یادگیری دانش آموزان

غذاهای حاوی پروتئین میزان یادگیری را افزایش می‌دهند. همچنین زمینه‌ی لازم برای ارتباط بین سلول‌های مغز را فراهم می‌کنند. از سوی دیگر کربوهیدرات‌ها، انرژی بخش هستند، اما اگر به مقدار زیاد و بدون پروتئین کافی مصرف شوند، موجب خواب آلودگی می‌شوند. کمبود اسیدهای چرب ضروری موجب آلرژی (حساسیت) و مشکلات یادگیری شامل کم توجهی و اختلالات بیش فعالی می‌شود. تغذیه‌ی سالم در هر سنی مهم است، اما برای کودکان در حال رشد مهم‌تر است. مخصوصاً اگر در یادگیری دروس خود مشکل داشته باشند. غذاهای گوشتی اغلب خوشمزه و تازه‌تر هستند. به علاوه در معرض آفت‌کش‌ها و مواد شیمیایی نیز نبوده‌اند. بچه‌های کوچکتر بیشتر به غذا و همینطور مواد شیمیایی هواری حساسند. پس آن‌ها بیشتر از همه از غذاهای گوشتی استفاده می‌کنند. آلرژی مانع رفتن کودک به مدرسه نمی‌شود، اما بر یادگیری او تأثیر می‌گذارد. طبق تحقیقات، آنچه نوجوانان می‌خورند بر یادگیری آنان تأثیر می‌گذارد. به گفته دکتر بونی اسپرینگ از دانشگاه تگزاس، صبحانه بیش از دیگر وعده‌های غذایی مؤثر است. دانش‌آموزانی که همراه صبحانه مقدار زیادی پروتئین مصرف می‌کنند، بیش از آنهایی که غذای غنی از کربوهیدرات مصرف می‌کنند، در یادگیری دروس خود موفق هستند. متأسفانه بیشتر دانش‌آموزان پیش از رفتن به مدرسه به جای مصرف پروتئین، بیشتر غذاهای حاوی کربوهیدرات مصرف می‌کنند. در عوض هنگام شام

غذای پروتئین می‌خورند که مانع خواب آن‌ها نیز می‌شود.

پروتئین

دانش‌آموزان به ۵ وعده پروتئین در روز نیاز دارند که باید در صبحانه و ناهار مصرف شود. منابع غذایی پروتئینی شامل گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی، حبوبات (عدس، لوبیاء، سویا و ...)

کربوهیدرات

دانش‌آموزان روزانه به ۷ وعده کربوهیدرات و در هر وعده (نصف فنجان حبوبات، ماکارونی یا برنج یا یک برش نان گندم) نیاز دارند. به علاوه ۵ وعده میوه و سبزیجات (هر وعده نصف فنجان میوه‌های ریز شده و رنگارنگ) نیاز دارند. ترکیب کربوهیدرات‌ها (گندم، حبوبات، ماکارونی و سبزیجات) با غذاهای حاوی پروتئین موجب یک تغذیه متعادل‌تر شده و فرد را هوشیارتر می‌کند. زمانی که افراد به مدرسه می‌روند بیش از ۵۰ درصد کالری مصرفی آنها، روزانه صرف این کار می‌شود.

برخلاف دیگر اعضای بدن، مغز ۲۴ ساعت کار می‌کند و گلوکز (قند ساده‌ای که هنگام هضم کربوهیدرات‌ها به وجود می‌آید) تنها سوختی است که مغز برای فعالیت نیاز دارد. در حالی که سلول‌های دیگر بدن، پروتئین و چربی‌ها را به گلوکز تبدیل می‌کنند، ولی سلول‌های مغزی نمی‌توانند این کار را انجام دهند.

چربی‌ها

دانش‌آموزان به مصرف چربی در روز نیاز دارند که شامل یک قاشق چایخوری روغن یا مایونز و یک قاشق چایخوری کره است. شاید همه از مصرف چربی واهمه داشته باشند، ولی باید انواع خوب آن را برای حفظ یادگیری مورد استفاده قرار دهند. دو سوم مصرف چربی باید از چربی‌هایی مانند روغن‌های گیاهی (کانولا، زیتون، سویا، ذرت، آفتابگردان و...) و گردو باشد و بیش از یک سوم آن را چربی‌های اشباع شده مانند کره‌ی پاستوریزه تشکیل دهد. کمبود اسیدهای چرب ضروری می‌تواند موجب آلرژی‌هایی از قبیل آسم و اگزما و همچنین بیش فعالی شود. اما این عوارض را می‌توان با مصرف مکمل‌های امگا-۳ که در روغن ماهی به مقدار فراوان وجود دارد، کنترل کرد.

