



U današnje vrijeme nije lako održati ravnotežu između kvalitetne prehrane djeteta i redovite tjelesne aktivnosti za dobar konačan rezultat. Djeca većinu vremena teže hrani koja ima veću energijsku, a manju hranjivu vrijednost i time ne olakšavaju zdravi zadatak roditeljima.

Piše: Diana Gluhak, mag. nutr., Konzultant za nutricionizam, Sparkle d.o.o. za usluge

Rast i razvoj djece očituje se u raznim segmentima, a jedan je kvalitetna prehrana za kvalitetan razvoj mozga. Mozak je specifičan organ, zadužen za svjesne i nesvjesne radnje tijekom cijelog života, a kako bismo nahranili užurbani mozak onih najmlađih i osigurali njegov kvalitetan razvoj, najbolje je za početak slijediti tri pravila koja donosimo u nastavku.

PREHRAMBENA VLAKNA

Kad govorimo o djeci od dvije godine nadalje, primjećuje se da su sklona jesti zasitnu hranu bogatu šećerima i mastima – tj. hranu iz tzv. šušćavih vrećica. Upravo takva hrana, koja sadrži previše energijske vrijednosti, nerijetko vodi prema nakupljanju kilograma. Prehrana bogata

vlaknima obiluje voćem, povrćem, mahunarkama i žitaricama, niske je energetske gustoće i pomaže u održavanju poželjne tjelesne mase.

EFSA NDA Panel je 2009. razmotrila sva znanstvena istraživanja koja su povezana s prehrambenim vlaknima, beta glukanom iz zobi i zaključila sljedeće: regularna konzumacija beta glukana iz zobi pridonosi održavanju normalnih koncentracija kolesterola u krvi. Sukladno tome, doručak ili jutarnja užina koja se sastoji od četiri žlice nezaslađenih zobnih pahuljica, cimeta i jogurta s probiotičkim bakterijama – odličan je obrok! Zaista, većina ljudi ne zna koliko su vlakna važna za bolje pamćenje i koncentraciju ne samo kod djece, već i kod odraslih. Uzimajući integralnu hranu umjesto rafinirane, dolazi do sporije apsorpcije šećera, naspram hrane iz šuškvih vrećica, što na kraju blagotvorno djeluje na mozak djeteta.

OMEGA 3 MASNE KISELINE

Omega 3 masne kiseline su u zadnjem desetljeću stekle veliku popularnost primarno zbog djelovanja na ljudsko tijelo i zdravlje. Njihovo osnovno djelovanje je protuupalno, gdje se nadovezuje prevencija nastanka i sprečavanje progresije raznih bolesnih stanja poput artritisa, nekih oblika karcinoma, srčanožilnih bolesti, depresije te, možda najvažnije, ključna je uloga omega 3 masnih kiselina u rastu i razvoju mozga i neurološkog sustava. Postoji nekoliko vrsta omega 3 masnih kiselina te ćemo spomenuti osnovnu - ALA, koja se metaboličkim djelovanjem može u organizmu konvertirati u EPA i DHA.

Zašto nam je to bitno? Upravo zato što su navedene omega 3 masne kiseline iznimno bitne za razvoj mozga. Naime, DHA je dominantna gradivna struktura mozga i mrežnice oka. DHA je također zaslužna i za dobro raspoloženje jer povećava razine serotonina ("hormona sreće") i acetilkolina koji je bitan za pamćenje. Razne znanstvene studije potvrđuju važnost omega 3 masnih kiselina za razvoj mozga fetusa, novorođenčeta i sposobnosti učenja djeteta predškolske dobi. Najbolji izvor omega 3 masnih kiselina su riba i plodovi mora (EPA i DHA), uz lanene i chia sjemenke, orahe te sojino i repičino ulje.

SUPER KOMBINACIJE HRANE

Jako je važno znati dobro kombinirati hranu na tanjuru. Osim što su porcije kod djece manje, treba voditi računa o tome da one budu zanimljive i hranjive. Jedna dobra izreka govori da "jesti

ne znači nužno i najesti se“, a pod time se misli da danas djeca često konzumiraju hranu siromašnu hranjivim tvarima. Duže praćenje takvog režima prehrane uzrokuje smanjenu koncentraciju, imunitet, a nerijetko može dovesti i do povećanja tjelesne mase. Namirnice poput avokada, ribe, borovnice, brokule, integralne riže i primjerice rajčice za ljetno su doba idealne za djecu. To je hrana bogata raznim hranjivim tvarima, a nema visoku energijsku vrijednost! Roditelji često posjećuju ljekarnu tražeći vitaminske dodatke kada primijete da im djeca izgledaju blijedo, slabo dobivaju na težini ili imaju slab apetit. Potrebno je usvojiti pravilne prehrambene navike i kombiniranje hrane, kako bi tanjur uvijek bio šaren, a mozak sretan.

DIANA GLUHAK -> ARHIVA TEKSTOVA:

[->Organska hrana za djecu - da ili ne?](#)

[->Hrana koju zubići vole](#)

[->Zajedno s klincima do pravog odabira](#)

[->Smrznuta hrana - dio zdravog trenda](#)

[->Funkcionalni slatkiši: Pokretači nove grane tržišta](#)

[->Integralni proizvodi: Namirnice bogate vlaknima - partner u prehrani](#)

[->Riža i rižini krekeri: Azijska kraljica žitarica](#)

[->Thunnus naš jadranski](#)

[->Čaj - napitak koji je promijenio svijet](#)

[->Stevija - šećer novog doba](#)

[->Kranjska kobasica 'predmet' velike rasprave](#)

[->Antioksidansi - važan atribut zdravlja](#)

[->Zajedno smo jači](#)