

## Dieta dla mózgu

Chipsy, czekolada, napoje energetyzujące – to częste pozycje młodzieżowego menu w czasie nauki do klasówki lub egzaminu. Podczas tzw. zakuwania dzieci podjadają przeważnie niezdrowe przekąski. Pierwsze wrażenie po ich spożyciu może być dobre – zjadam batona i mam więcej sił.

Jednak efekt po tym zastrzyku energii szybko mija. **Cukry proste, których dostarczamy organizmowi, zjadając niezdrowe przekąski, dostają się bezpośrednio do krwi i tylko przez krótki czas pobudzają nas do pracy.**

**Co więc jeść podczas wzmożonego wysiłku umysłowego?** Najlepiej podziałają na nas cukry złożone. Uwalniają się one stopniowo do krwioobiegu, dzięki czemu przyływ energii czujemy przez dłuższy czas.

**Cukry złożone znajdują się m.in. w owocach, płatkach zbożowych czy warzywach. Tego typu produkty pomagają w efektywnej nauce, a jednocześnie są zdrowe dla organizmu. Należy pamiętać też o orzechach włoskich, które zawierają magnez i witaminę E.**

**Zdrowe przekąski i zbilansowana dieta korzystnie wpłyną na zdrowie i wyniki w nauce. Dlatego warto w szkole porozmawiać z uczniami o tym aspekcie odżywiania.**

