

PORADY DLA RODZICÓW

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE FUNKCJONOWANIA MÓZGU

Kora mózgowa potrzebuje intensywnego odżywiania (dziesięciokrotnie intensywniejszego niż reszta ciała). Krew przepływa przez mózg z szybkością 750 – 1000 mililitrów na minutę, dostarczając tlen i wszystkie substancje konieczne do funkcjonowania tego centrum sterowania zachowaniem człowieka.

Czynniki bezpośrednio wpływające na funkcjonowanie kory mózgowej:

ŚWIEŻE POWIETRZE

SŁOŃCE

RUCH

WARTOŚĆ POKARMÓW

NAWODNIENIE

OCHRONA PRZED WYDZIELANIEM HORMONÓW STRESU

STYMULOWANIE PRODUKCJI DOPAMINY I SEROTANINY

W jadłospisie powinny znaleźć się następujące produkty, w naturalny sposób zwiększające poziom dopaminy i serotoniny:

BANANY

CZERWONA FASOLA

JAGODY

ŻURAWINA

KARCZOCHY

ŚLIWKI I TRUSKAWKI

OLIWA Z OLIVEK

ZIARNA (SEZAMU, SŁONECZNIKA, MIGDAŁY)

Pokarmy, które są źródłem witaminy B, niezbędnej do syntezy serotoniny.

KASZE

BRAŹOWY RYŻ

CIEMNE PIECZYWO

KIEŁKI

BROKUŁY

ORZECHY

PESTKI

CHUDE, BIAŁE MIĘSO

NABIAŁ I PRODUKTY MLECZNE

ŚWIEŻE OWOCE I WARZYWA

NALEŻY CAŁKOWICIE WYELIMINOWAĆ CUKRY PROSTE (SŁODYCZE) !!!

źródło: J. Vetulani: „Piękno neurobiologii”

PEDAGOG PRZYPOMINA

Rodzicu:

1. Nie ulegaj, kiedy Twoje dziecko coś próbuje na Tobie wymusić. Mów stanowczo NIE na zachowania nienormatywne.
2. Egzekwuj siedzenie przy stole, wspólnie z rodziną podczas posiłków.
3. Nie wyręczaj swojego dziecka w czynnościach samoobsługowych, które może wykonać samodzielnie.
4. Chwal swoje dziecko za najdrobniejsze osiągnięcia.

opracowała: pedagog szkolny Ewa Piotrowska