

# Έξυπνες διατροφικές συνήθειες για καλύτερη σχολική απόδοση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η υιοθέτηση ενός ισορροπημένου διατροφικού προτύπου αποτελεί παράγοντα ζωτικής σημασίας για την ομαλή σωματική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών, καθώς και για τη διατήρηση της υγείας και την πρόληψη εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, τόσο σε βραχυπρόθεσμο όσο και σε μακροπρόθεσμο επίπεδο.

Παράλληλα, νεότερα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν πως οι διατροφικές συνήθειες ενδεχομένως να παίζουν σημαντικό ρόλο και σε άλλες εκφάνσεις της καθημερινότητας των παιδιών, όπως είναι για παράδειγμα η απόδοση στο μάθημα και οι σχολικές επιδόσεις.

Ας δούμε λοιπόν ποιοι διατροφικοί παράγοντες φαίνεται ότι επηρεάζουν την απόδοση ενός μαθητή στο σχολείο και πως μπορούν να τροποποιηθούν προς όφελός του:

Συχνότητα κατανάλωσης πρωινού: Η συστηματική κατανάλωση πρωινού έχει συσχετισθεί από πολλές μελέτες με βελτίωση των σχολικών επιδόσεων. Το πρωινό παρέχει στα παιδιά τη γλυκόζη που απαιτείται για την ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου και μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη συγκέντρωση και βελτίωση του

χρόνου απόκρισης και της ικανότητας ανάκλησης. Από την άλλη, η παράλειψη του πρωινού μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση του αισθήματος πείνας και την εμφάνιση συμπτωμάτων όπως ο πονοκέφαλος ή ο πόνος στο στομάχι, που μπορεί να αποσπάσουν την προσοχή του παιδιού από το μάθημα.

Είδος τροφίμων που καταναλώνονται στο πρωινό: Εκτός από τη συχνότητα κατανάλωσης πρωινού, σημαντικό ρόλο φαίνεται ότι παίζει και το είδος των τροφίμων που περιλαμβάνει. Ειδικότερα, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως η επιλογή τροφίμων χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη σχετίζεται με υψηλότερες σχολικές επιδόσεις, καθώς οδηγεί σε καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης κατά τη διάρκεια της ημέρας, η οποία με τη σειρά της ενισχύει την ικανότητα συγκέντρωσης. Παράλληλα, έχει φανεί πως η κατανάλωση ενός «πλήρους» πρωινού, που αποτελείται δηλαδή από μία μερίδα γαλακτοκομικών, μία μερίδα δημητριακών ολικής άλεσης ή προϊόντων τους και μία μερίδα φρούτου, επιφέρει πρόσθετα οφέλη.

Κατανάλωση φρούτων και λαχανικών: Η αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών έχει επίσης συσχετισθεί με καλύτερες σχολικές επιδόσεις. Αν και τα διαθέσιμα δεδομένα είναι σχετικά περιορισμένα, εν τούτοις είναι πιθανό τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στα φρούτα και τα λαχανικά να ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών, οδηγώντας σε λιγότερες ιώσεις -και συνεπώς απουσίες από το σχολείο- και περισσότερο διαθέσιμο χρόνο για διάβασμα. Από την άλλη, οι φυτικές ίνες που παρέχουν τα φρούτα και τα λαχανικά συμβάλλουν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου και στην αντιμετώπιση προβλημάτων όπως η δυσκοιλιότητα, που ενδεχομένως να προκαλεί δυσφορία στα παιδιά, αποσπώντας την προσοχή τους από το μάθημα.

Συνολική ποιότητα διατροφής: Τέλος, φαίνεται πως και η συνολική ποιότητα του διατροφικού προτύπου που ακολουθούν τα παιδιά σχετίζεται με την απόδοσή τους στο σχολείο. Πρόσφατες μελέτες δείχνουν πως η κατανάλωση δίαιτας «κακής» ποιότητας, που χαρακτηρίζεται από αυξημένη συχνότητα κατανάλωσης ανθυγιεινών σνακ και γρήγορου-πρόχειρου φαγητού, σχετίζεται με χαμηλότερες σχολικές επιδόσεις και μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης δυσκολιών σε ορισμένα μαθήματα. Η συσχέτιση αυτή πιθανόν να οφείλεται στο γεγονός ότι ένα τέτοιο διατροφικό πρότυπο μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη πρόσληψη ή και ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών που συμμετέχουν στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος και τις γνωσιακές λειτουργίες.

Επιστημονική Ομάδα [nadiatrofis.gr](http://nadiatrofis.gr)