

Vpliv hrane na vedenje otrok in mladostnikov

Današnjemu hitremu tempu življenja, hitenju in zato posledično zanemarjanju skrbi za zdrav način življenja, se žal ne morejo izogniti niti naši šolarji.

Naše počutje vpliva na naše obnašanje in komunikacijo z okolico. Kadar nas kaj boli, se slabo počutimo, nimamo energije, postanemo agresivni ali apatični. Svoje obnašanje odrasel človek do neke mere lahko nadzoruje, otroci pa tega niso sposobni, saj se na poziv organizma odzivajo pristno.

Zadnja raziskovanja vpliva hrane na obnašanje človeka, kažejo, da med načini prehranjevanja in obnašanjem obstajajo velike povezave. Tako je dognano, da sladkor in razni umetni dodatki v hrani močno vplivajo na vedenje človeka. Na okolico se odzivamo bodisi agresivno, apatično, hitro menjamo spremembe v razpoloženju, smo nabiti z energijo in nato popolnoma izčrpani. Organizem pa deluje optimalno le, kadar je v ravnovesju. Kar pomeni, da mora biti preko celotnega dne enakomerno oskrbovan z energetskimi in hranilnimi snovmi v pravilnem razmerju.

Hrana, ki jo danes jemo je popolnoma drugačna od hrane, ki se je jedla nekoč. Hrana iz trgovinskih polic je obdelana, rafinirana, polna aditivov, konzervansov, ojačevalcev okusa, umetnih barvil, arom .

V življenju človek zaužije kar 50 kg različnih kemičnih snovi in 3 kg aditivov letno. Hrana ki je kontaminirana s pesticidi, umetnimi gnojili kot taka škoduje otroškemu metabolizmu in povzroča motnje v biokemijskih procesih.

In ravno sladkarije, razni prigrizki in hitra prehrana je tista, ki je nasičena s temi dodatki in pri naših šolarjih najbolj zaželjena. Vsakodnevni nakupi te vrste hrane pred poukom so skoraj stalnica mnogih otrok.

Kdaj smo nazadnje ponudili našemu otroku preproste jedi iz nepredelanih živil? Na primer mlečno proseno kašo, ajdove žgance, ovsene kosmiče ipd.?

Število otrok z motnjami v obnašanju neprestano raste in dokazano je, da obstaja povezava med vrsto prehrane in določenimi oblikami vedenja. Tako je znano, da previsok nivo sladkorja v krvi v kombinaciji z aditivi povzroča določen nemir v organizmu, kar se odraža s pretepi, verbalnimi negativnimi napadi, hiperaktivnostjo. Industrijske pijače vsebujejo aditive, ki povzročajo tudi določeno obliko odvisnosti, saj jih otrok kar ne more prenehati piti. Predelana rafinirana hrana je revna s hranili, tako vemo, da primanjkljaj folne kisline v organizmu otroka, privede do motenj koncentracije, otežuje učenje, motnje v pomnjenju, otrok ne more dokončati povedi, se zgublja v tekstu. Tako res ni dobro, da si otroci pred poukom nakupijo sladkarije, prigrizke, razne pijače in to uživajo v času trajanja pouka, namesto kvalitetnega zajtrka, malice in kosila. Če bomo ponudili hrano, ki otroka zadovolji s

pravilnim hranilnim vnosom in okusom, otrok ne bo imel potrebe po sladkarijah, prigrizkih, hitri prehrani in industrijskih pijačah.

Otroci še nikoli v zgodovini niso zaužili toliko osiromašene in kemijsko obtežene hrane, kot v današnjem času.

Na nas odraslih je, da poskrbimo za zdrav in pravilen način prehranjevanja šolarjev, da bomo imeli mirnejše, zbrane in na stres odporne otroke in kasneje odrasle.