



Europejski Dzień Mózgu obchodzony jest od 18 marca 1998 roku. Ustanowiono go, by szerzyć wiedzę o tym skomplikowanym organie oraz informować o roli badań układu nerwowego.

Mózg stanowi zaledwie ok. 2 % wagi całego ciała i odpowiada za wiele ważnych funkcji, takich jak odbieranie, przetwarzanie, generowanie bodźców. Mózg zbudowany jest z dwóch półkul, gdzie prawa jest odpowiedzialna za: kreatywność, wyobraźnię, zdolności artystyczne, intuicję, przestrzeń, zdolności muzyczne. Lewa kontroluje: wnioskowanie, myślenie analityczne, zdolności językowe, pisanie, logikę, liczenie. Mózg nie odpoczywa, pracuje nawet gdy śpimy. Warto zatem o niego zadbać stosując zróżnicowaną, dobrze zbilansowaną dietę.

Dla prawidłowego rozwoju poznawczego dzieci niezbędna jest różnorodność posiłków i regularność. Cenne dla pracy mózgu są następujące czynniki:

- **Nawodnienie** - warto pić wodę, mleko, soki warzywne oraz spożywać zupy. **Unikać** - napojów gazowanych, słodkich napojów niegazowanych, napojów energetyzujących.
- **Magnez** jest bardzo ważnym składnikiem mineralnym dla pracy mózgu. Można go znaleźć w kaszach, awokado, pestkach dyni, bananach, płatkach owsianych, orzechach.
- **Produkty zbożowe** takie jak pełnoziarniste pieczywo, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, kasze, płatki naturalne. **Unikaj** - słodyczy, cukru.
- **Żelazo** znajdziemy w takich produktach jak: jaja, produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, zielone warzywa liściaste, mięso.
- **Kwasy tłuszczowe OMEGA-3** występują w olejach roślinnych, orzechach, pestkach, siemieniu lnianym oraz tłustych rybach. **Unikać warto**- tłustego mięsa, fast-foody, produktów smażonych.
- **Białko** znajdziemy w jajach, chudym mięsie, produktach mlecznych (jogurt naturalny, kefir, maślanka, twaróg), roślinach strączkowych.
- **Antyoksydanty**, cenne dla pracy mózgu znajdziemy w zielonych warzywach (brokuł, jarmuż, kiełki roślinne, brukselce), czerwonych i pomarańczowych warzywach (papryka, marchew, dynia, pomidor, burak), ciemnych owocach (jagody, jeżyny, borówki, maliny, truskawki).
- **Lecytyna**, która jest niezbędna dla powstania jednego z neuroprzekaźników. Wpływa ona pozytywnie m.in. na pamięć. Znaleźć ją możemy w siemieniu lnianym, soi, orzeszkach ziemnych, kiełkach pszenicy.

Warto dawać dziecku przykład i samemu stosować prawidłową dietę.



Ważne jest by posiłki były spożywane regularnie (4-5 posiłków w ciągu dnia). Glukoza zawarta w posiłkach niezbędna jest do prawidłowej pracy mózgu. Wskazane jest by uwalniała się stopniowo i pochodziła z węglowodanów złożonych, a nie z cukrów prostych.

Różnorodność diety oparta na Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności fizycznej stanowi ważny element wspierający zdolności poznawcze mózgu.

Istotnym elementem rozwoju dziecka jest aktywność fizyczna i wypoczynek. Powinno czynnie uprawiać sport, wykonywać ćwiczenia dotleniające mózg. Innym ważnym detalem dla prawidłowej pracy mózgu jest sen, podczas którego następuje regeneracja i odpoczynek całego organizmu.

Źródła:

1. „Dieta dobra na pamięć. Co zrobić żeby poprawić pracę mózgu?”, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej IŻŻ, IŻŻ, NPZ, [www. NCEZ.pl](http://www.NCEZ.pl)
2. „Wpływ diety na rozwój poznawczy dziecka” , Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej IŻŻ, IŻŻ, NPZ, [www. NCEZ.pl](http://www.NCEZ.pl)
3. „Mózg człowieka - budowa, funkcje, ciekawostki”, <http://www.dlamozgu.pl/mozg>

Materiał opracowany przez Oddział Promocji Zdrowia, Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie