

Stručni rad

URAVNOTEŽENA PREHRANA ZA ZDRAV MOZAK

Vlasta Godnič, Osnovna škola Simona Jenka Kranj,
Ulica XXXI divizije 7a, 4000 Kranj, Slovenija

Sažetak

Rezultat neuređene, nezdrave prehrane nije samo debljanje, već i negativan utjecaj na rad mozga. Neka istraživanja ukazuju na vezu između nezdrave prehrane i niže ocjene učenika. Visoki šećer i zasićenih masti utječu na stanice u hipokampusu, koji igra važnu ulogu u pamćenju i učenju.

Ključne riječi: uravnotežena prehrana, težina, učenje i pamćenje

1.Uvod:

Svake godine provode se mjerenja za sportski karton u okviru tjelesnog odgoja, a Laboratorij za dijagnostiku tjelesnog i fizičkog razvoja objavljuje izvješća već od školske godine 1982/83 dalje. Prošlogodišnje izvješće je zabrinjavajuće, jer je kod tri petine djece došlo do povećanja potkožne masnoće, a udio djece s pretilošću porastao je za četvrtinu. Korišteni su pokazatelji fizičkog razvoja kao što su visina, težina, kožni nabor nadlaktice i indeks tjelesne mase.

PROBLEM: Tijekom školovanja od kuće učenici su ostali bez školske užine, što je u većini slučajeva dovelo do neuravnotežene, neredovne i nezdrave prehrane. Mnoge nezdrave grickalice izvor su šećera i masti, koje negativno utječu na rad mozga. Kako bismo podigli svijest o važnosti kvalitetne prehrane za rad mozga i cijelog organizma, pripremili smo sportski dan, koji je osim sportskih aktivnosti uključivao i pripremu zdravog doručka i užine. Fizička aktivnost djece smanjila se za više od 13 %, smanjile su se sve testirane fizičke aktivnosti fizičkih sposobnosti. * Najveći pad dogodio se u aerobnoj izdržljivosti i koordinaciji.

Tjelesna masa osnovnoškolaca u protekloj godini bila je najveća u povijesti mjerenja, a trend povećanja tjelesne mase u školskoj godini 2019/20 neusporedivo je veći od trendova između pojedinih godina u povijesti mjerenja.

U prosjeku, kožni nabor nadlaktice povećao se za oko 6 posto. Povećanje masnog tkiva je više od trećine izraženije od povećanja ukupne tjelesne mase, što ukazuje na značajno povećanje masnoće kod dječaka i djevojčica.

Indeks tjelesne mase porastao je više u jednoj godini nego što se smanjio u prethodnih pet godina.

Udio dječaka s pretilošću povećao se za gotovo 17 posto, a udio djevojčica povećao se još za postotak više. Kod dječaka, a i kod djevojčica, prevalencija morbidne pretilosti dramatično se povećala, s povećanjem od 80 % kod dječaka i 60 % kod djevojčica. Australaska studija pokazala je da konzumiranje hrane bogate zasićenim mastima i šećerom kod učenika u dobi od 14 godina ostavlja posljedice na kognitivne sposobnosti; učenje kroz vizualizaciju, dugoročno pamćenje i vrijeme reakcije. Visoki

šećer i zasićene masti utječu na stanice u hipokampusu, koji igra važnu ulogu u pamćenju i učenju, i gore navedenim aktivnostima.

Podučavanje sportskog odgoja na daljinu nije moglo spriječiti značajnog pada tjelesne sposobnosti djece, već ju je samo malo ublažilo. Tjelesna aktivnost kojoj su djeca izložena kod kuće u uvjetima sprječavanja druženja s vršnjacima, intenzitetom niti približno ne postiže intenzitet tjelesne aktivnosti ostvarene tijekom sati tjelesnog odgoja u školi, na treninzima u sportskim udrugama ili igranju s vršnjacima na sportskim terenima.

Školovanje na daljinu donijelo je i promjene u prehranbenim navikama, učenici su naime ostali bez školske užine i toplog ručka. Za većinu, to je dovelo do neuređene, neredovite i nezdrave prehrane. Mnoge nezdrave grickalice izvor su šećera i masti koje negativno utječu na rad mozga. Kako bismo podigli svijest o važnosti kvalitetne prehrane za funkciju mozga i cijelog organizma, organizirali smo sportski dan, koji je osim sportskih aktivnosti uključivao i pripremu zdravog doručka i užine.

METODE: Sportski dan osmišljen je kako bi učenike vodio kroz pripremu doručka, zdrave užine i kroz sportske aktivnosti. Imali su dosta različitih ideja, od kojih su jednu odabrali, što im je najviše odgovaralo.

2.Zaključak:

Većina svih ispitanih učenika rekla je prije sportskog dana da ne doručkuju, već jedu slane i slatke, nezdrave grickalice i piju slatka, gazirana pića tijekom nastave. Često puta, ručak je prvi uravnotežen obrok. Nakon sportskog dana, većina je navela da se osjeća bolje i, prije svega je imala smanjenu želju za nezdravom prehranom.

Prehrana bogata šećerom i zasićenim mastima ima veliki utjecaj na sposobnost pamćenja, učenja; dugoročno može dovesti do razvoja degenerativnih kognitivnih bolesti. Osim toga, to utječe na debljanje. Kao sportski pedagozi imamo važnu ulogu u podizanju svijesti i poticanju učenika na zdrav način života, što ugrubo uključuje uravnoteženu prehranu, dovoljnu hidrataciju i kretanje. Sportski dan bio je tako lijep primjer i motivacija učenicima da se brinu o sebi i svom zdravlju. Nije bitan samo trenutni izgled, već i svijest o dugoročnim posljedicama nezdravih izbora na kvalitetu

života. Također je važno zapamtiti da djeca u kućnom okruženju često nemaju odgovarajući uzor za zdrav način života, pa je potrebno educirati sve generacije.

3.Literatura:

- [1.]Benton, D., & Jarvis, M. (2007). The role of breakfast and a mid-morning snack on the ability of children to concentrate at school. *Physiology & Behavior*, 90(2-3), 382-385.
- [2.]Bleiweiss-Sande, R., Chui, K., Wright, C., Amin, S., Anzman-Frasca, S., & Satchek, J. M. (2019). Associations between food group intake, cognition, and academic achievement in elementary schoolchildren. *Nutrients*, 11(11), 2722.
- [3.]Jamar, G., Ribeiro, D. A., & Pisani, L. P. (2020). High-fat or high-sugar diets as trigger inflammation in the microbiota-gut-brain axis. *Critical reviews in food science and nutrition*, 1-19.