

Jak wesprzeć umysł ósmoklasisty dietą?

Egzamin ósmoklasisty to czas intensywnej nauki, stresu i dużego wysiłku psychicznego. W tym okresie rodzice często skupiają się na korepetycjach, planie nauki czy odpoczynku dziecka, zapominając, że ogromny wpływ na koncentrację, pamięć i samopoczucie ma także **codzienna dieta**. Odpowiednie żywienie nie sprawi, że uczeń nagle nauczy się wszystkiego w jeden wieczór, ale może realnie wspierać pracę mózgu, stabilizować poziom energii i poprawiać zdolność skupienia.

Mózg nastolatka pracuje bardzo intensywnie. Do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje regularnych dostaw energii oraz składników odżywczych. Gdy dziecko pomija posiłki, je nieregularnie lub opiera dietę głównie na słodyczach i fast foodach, mogą pojawić się:

- problemy z koncentracją,
- rozdrażnienie,
- spadki energii,
- większa senność,
- trudności z zapamiętywaniem informacji.

Dlatego w okresie wzmożonej nauki szczególnie ważna jest **regularność posiłków** i ich **odpowiedni skład**.

Śniadanie – najważniejszy start dla mózgu

Uczeń, który wychodzi do szkoły bez śniadania, ma zwykle trudniej z koncentracją i szybciej odczuwa zmęczenie. Dobrze skomponowane śniadanie powinno zawierać:

- źródło węglowodanów złożonych (np. pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane),
- białko (mięso, jajka, nabiał, hummus),
- zdrowe tłuszcze (zwłaszcza orzechy włoskie),
- warzywa lub owoce (zwłaszcza jagodowe).

Przykłady:

- owsianka z orzechami i owocami,
- kanapki z jajkiem i warzywami,
- jogurt naturalny z płatkami i owocami,
- omlet z warzywami.

Stabilna energia

Słodycze czy słodkie napoje dają szybki przypływ energii, ale równie szybko powodują spadek koncentracji i zmęczenie. Mózg dużo lepiej pracuje przy stabilnym poziomie glukozy we krwi.

Dlatego warto ograniczyć:

- słodkie napoje,
- batoniki,
- wysoko przetworzone przekąski,
- nadmiar fast foodów.

Zamiast tego lepiej sprawdzą się:

- owoce,
- orzechy,
- kanapki,
- jogurt naturalny,
- koktajle mleczne lub owocowe.

Tłuszcze ważne dla koncentracji

Mózg w dużej mierze zbudowany jest z tłuszczów, dlatego ich jakość ma znaczenie. Szczególnie ważne są kwasy **omega-3**, które wspierają pamięć i funkcje poznawcze.

Warto włączać do diety:

- tłuste ryby morskie (łosoś, makrela, sardynki),
- orzechy włoskie,
- siemię lniane,
- pestki dyni,
- oliwę z oliwek.

Nawodnienie ma ogromne znaczenie

Nawet niewielkie odwodnienie może pogarszać koncentrację i powodować bóle głowy. Tymczasem wielu uczniów w ciągu dnia pije głównie słodkie napoje lub zapomina o wodzie.

Najlepszym wyborem będzie:

- woda,
- woda z dodatkiem owoców,
- niesłodzona herbata.

Warto przypominać dziecku o regularnym picciu, szczególnie podczas nauki.

Odpowiednia dieta nie zastąpi nauki, ale może znacząco wspierać pracę mózgu i codzienne funkcjonowanie ósmoklasisty. Regularne posiłki, sen i nawodnienie pomagają utrzymać energię, skupienie i lepsze samopoczucie w czasie przygotowań do egzaminu.

