

Como Alimentar o Sucesso Escolar

Alguns sintomas como a sonolência, a falta de concentração, dores de cabeça são frequentes em crianças e adolescentes que não ingerem alimentos a meio da manhã e/ou a meio da tarde.

O rendimento escolar, depende em parte do aporte energético feito pelas crianças durante os lanches. Contudo, não é só o rendimento das crianças e adolescentes que beneficiam com os lanches, pois a actividade intelectual consome energia sejam crianças ou adultos.

Façamos contas:

Após 8 a 12 horas de sono o organismo acorda sem reservas. Se as nossas crianças têm que estar na escola entre as 8h e as 9h da manhã, o pequeno-almoço é tomado muito cedo, quando o tomam. Se o almoço for ao 12h ou as 13h como é na maioria dos casos, há crianças que ficam 5 a 6 horas sem comer e há outras que nem o pequeno-almoço tomaram e que ficam 14 a 16 horas em jejum. Como podemos constatar são muitas horas sem comer, em que o cérebro continua a funcionar, a gastar energia e sem receber um aporte energético adequado.

Para que o cérebro desempenhe eficazmente todas as suas funções, é indispensável uma boa alimentação.

Nutrientes Importantes para Estudantes

Glicose: É a fonte de energia de eleição do cérebro. Para que o fornecimento de glicose ao cérebro seja feito regularmente, os níveis desta no sangue, terão que se manter estáveis ao longo do dia, daí a importância de se comer em intervalos regulares evitando longos períodos de jejum.

A glicose é um hidrato de carbono simples que resulta da decomposição de hidratos de carbono complexos como o amido.

Alimentos ricos em hidratos de carbono: arroz, massa, batata, pão.

Ferro: Mesmo as pequenas alterações nas quantidades de ferro que chegam ao cérebro provocam uma menor motivação para as tarefas intelectuais, menor atenção, fraqueza ou até mesmo uma certa apatia.

Alimentos ricos em ferro: carnes vermelhas, atum, salmão, leguminosas, vegetais de folhas verdes e também em alimentos suplementados com ferro, como os cereais de pequeno-almoço.

Ácido Fólico: É importante na maturação dos glóbulos vermelhos, na prevenção de anemias e protecção do sistema nervoso.

A carência resulta em cansaço, apatia, irritabilidade e falta de memória.

Alimentos ricos em ácido fólico: vegetais de folha verde-escura, espinafres, brócolos, cenoura, abóbora, feijão, gema de ovo, laranjas.

Vitamina A: É necessária para o bom funcionamento cerebral. Existe em alimentos de origem animal, sob a forma de retinol, e alguns de origem vegetal, sob a forma de betacarotenos.

Alimentos ricos em vitamina A: queijo, manteiga, cenouras, damascos, espinafres.

Zinco: É um constituinte da estrutura de comunicação entre as células. A sua carência provoca alterações nos mecanismos de cognição.

Alimentos ricos em zinco: carne, produtos do mar, cogumelos, sementes, frutos secos, ostras, ovos.

Considerações Finais

Muitos outros nutrientes intervêm também no bom funcionamento e regulação do sistema nervoso, reflectindo-se na concentração e na memória.

É o caso do lítio, silício, selénio e crómio que são abundantes na natureza e, como as quantidades de que necessitamos são muito pequenas, facilmente serão suprimidas desde que se ingira diariamente frutas e legumes.

Neste sentido, uma alimentação variada, completa e equilibrada assegurará um aporte adequado de todos os nutrientes necessários e indispensáveis para um bom funcionamento intelectual.

O stresse, frequente nas épocas de exames, testes, provas... pode levar a perdas de apetite, porém é necessário um esforço para que o desempenho intelectual prossiga sem sobressaltos.