



Dieta małego geniusza powinna zawierać olej rzepakowy

Codzienna decyzja, jakiego tłuszczu używamy gotując dla rodziny, może wpływać na to, jak Twoje dziecko zapamiętuje nowe informacje i uczy się w szkole. Szczególne znaczenie mają tu kwasy omega-3. Zadbaj o obecność oleju rzepakowego w diecie dziecka. Już dwie łyżki oleju rzepakowego dostarczają zalecaną dzienną dawkę kwasu alfa-linolenowego (ALA) który jest prekursorem kwasu omega-3.

Zaczyna się nowy rok szkolny. Wszyscy chcemy, by nasze dzieci dobrze radziły sobie w szkole i z łatwością przyswajały nowe wiadomości. Dbamy więc o dietę pociech, by dostarczyć im niezbędnych składników. Wiemy już, że warzywa, owoce i soki dostarczają witamin i powinny się znaleźć w menu każdego malca. Ale nie wszyscy wiedzą, że rodzaj tłuszczu, którego używamy do przygotowywania posiłków wpływa na zdolności intelektualne.

Sprawność mózgu, zdolność do uczenia się i zapamiętywania, zależy od funkcjonowania komórek nerwowych, na co z kolei wpływa skład błon komórkowych. Z kolei na skład błon komórkowych wpływają kwasy tłuszczowe zawarte w diecie. Codzienna decyzja, jakiego tłuszczu używamy gotując dla rodziny, może więc wpływać na funkcjonowanie naszego mózgu. Szczególne znaczenie mają tu kwasy omega-3. Cennym źródłem kwasu omega-3 jest olej rzepakowy, który zawiera kwas alfa-linolenowy - ALA, z którego w organizmie człowieka powstają w pewnym stopniu kwasy omega-3.

Dlatego, smażąc, gotując, piekąc, czy przygotowując sałatkę dla dziecka, warto używać oleju rzepakowego. Już dwie łyżki tego oleju dostarczają zalecaną dzienną dawkę ALA, który jest prekursorem kwasu omega-3. Dodanie oleju rzepakowego do ulubionych potraw, to najłatwiejszy sposób by dostarczyć naszym pociechom kwas omega-3. Dzięki diecie bogatej w ten kwas, Twoje dziecko będzie szybciej przyswajając nowe informacje i osiągać lepsze wyniki w szkole.

Jak przekonać malca do zdrowego jedzenia? Poniżej prezentujemy przepis przygotowany przez Magdalenę Jarzynkę, dietetyka z poradni Dietosfera, który przemyca cenne składniki.



Naleśniki z serem, owocami i orzechami - [1 porcja – 2 sztuki] – ok. ½ szklanki mleka 2%, 1 jajko, ½ szklanki mąki, 2 łyżki oleju rzepakowego, sól, serek twarogowy, jogurt naturalny, przyprawy, owoce sezonowe i orzechy.

Wymieszać mleko z wodą, solą, łyżką oleju rzepakowego i mąką, zostawić na kilka minut. Ubić sztywną pianę z białka i delikatnie wymieszać z przygotowanym ciastem, oddzielnie rozbić żółtko i dodać do ciasta. Smażyć naleśniki na rozgrzanej teflonowej patelni na łyżce oleju rzepakowego. Przełożyć serkiem twarogowym - 50-75g (rozrobionym z jogurtem naturalnym - 2-3 łyżki i przyprawami-cynamonem i cukrem waniliowym lub serkiem homogenizowanym). Naleśniki przybrać owocami sezonowymi - jagodami, borówkami oraz rozdrobnionymi orzechami włoskimi.

Komentarz Magdaleny Jarzynki - Olej rzepakowy użyty w przepisie jest źródłem kwasu omega-3, który wspiera funkcjonowanie i rozwój mózgu. Z tłuszczów zbudowane są błony neuronów, które decydują o szybkości przepływu informacji przez włókna nerwowe. Dlatego warto zwrócić szczególną uwagę jakiego tłuszczu używamy przygotowując naleśniki. Nadzienie z białego sera dostarcza nam aż 1/3 dziennego zapotrzebowania na wapń - jednego z podstawowych budulców kości. Wapń bierze też udział w krzepnięciu krwi, przewodzeniu impulsów elektrycznych, kurczeniu się wszystkich rodzajów mięśni, czy aktywacji wielu enzymów. Orzechy pobudzają czynność bioelektryczną mózgu, prawdopodobnie dzięki zawartości baru, wzmacniają nerwy i zwiększają szybkość przepływu informacji. Orzechy włoskie zawierają lecytynę. Owoce stanowią ważne źródło glukozy, której mózg potrzebuje do sprawnego działania. Jagody, borówki zawierają antyoksydanty, które chronią nasze komórki mózgowie przed wpływem stresu, poprawiają pamięć krótkotrwałą.
