

PREHRANA i ponašanje



SADRŽAJ

UVOD

prehrana i
ponašanje

PROBLEMI U NASTAVI

UZROCI POREMEĆAJA

ŠTO JESTI

HRANA KOJA UMIRUJE

POREMEĆAJI

motorika
pozornost i
koncentracija
emocije
tijelo



UVOD



Prehrana utječe na ponašanje učenika.

Kako će se u školi ponašati dijete koje je pojelo prvi, a kako dijete koje je pojelo drugi ručak?

1




2





Mnoga istraživanja utvrdila su povezanost loše prehrane s poremećajima u ponašanju, pa čak i s manjim koeficijentom inteligencije te lošijim rezultatima u školi.

Kod djece koja redovito jedu hranu s visokim udjelom šećera ili rafiniranih ugljikohidrata, može doći do pada glukoze u krvi, što obično utječe na raspoloženje.



**poremećaj
moždanog
metabolizma**

Te namirnice mogu izazvati oslobađanje hormona stresa kao što su **adrenalin i kortizol**, a oni djecu čine **nervoznima i uzrujanima** - osobito ako su po prirodi nemirni, ako teško kontroliraju osjećaje ili imaju poremećaj ponašanja.



POREMEĆAJI

POREMEĆAJI

hipoaktivnost

hiperaktivnost

neupadljiv
naizgled
miran

motorički
nemir

plašljiv
plačljiv

poremećaj u
učenju

uskomešan
neusredotočen
(u nutrini)

emocionalna
poremećenost

niska razina
samopouzdanja
nedruštven

impulzivnost
agresivnost

trbobja
glavobolja
poremećaj
spavanja i
jedenja

poremećaj u
učenju

meteoropati
(bolest
vremena)

nedostatna
usredotočenost
(pomanjkanje
pozornosti)

potpuna
rastrojenost



MOTORIKA

- kratko sjede na miru
- moraju sve dirati
- govore bez prestanka
- nervozni
- teškoće pri rezanju, pisanju, hvatanju



POZORNOST I KONCENTRACIJA

- lako im je odvratiti pozornost
- ne slušaju što im se govori
- sve započnu, a ne dovrše ništa
- ne snalaze se u timskom radu



KOMUNIKACIJA

- teško podnose prijekore
- silna želja za pažnjom
- otpor prema obvezama
- upadljiva pasivnost
- inat



EMOCIJE



- iznenadne promjene raspoloženja
- nizak prag tolerancije na frustraciju
- često ljutiti s manjkom obzirnosti
- ne razlikuju važno od nevažnog
- žale se često na dosadu
- pretjerano se kao “zafrkavaju”

TIJELO

- trboboľja, glavobolja
- poremećaj spavanja i jedenja
- sklonost alergijama
- neosjetljivost ili preosjetljivost na bol
- poremećen osjećaj topline (zimi u kratkim rukavima)
- u vrućici upadljivo uravnoteženi
- osjetljivi na vremenske prilike
- primjena antibiotika dovodi ih do slabosti





uzroci

POREMEĆAJA

ADITIVI
(konzervansi,
umjetne boje,
zaslađivači)
BIJELI ŠEĆER

**UZROČNICI
POREMEĆAJA**

**NARUŠEN
MOŽDANI
METABOLIZAM**

**MINIMALNA
CEREBRALNA
DISFUNKCIJA (bez
vidljivih oštećenja
mozga)**

**POSLJEDICA
upadljivo
ponašanje**



problemi u

NASTAVI

PROBLEMI U NASTAVI



- učitelji danas rijetko mogu ući u razred i odmah započeti s radom
- većinom prvo rješavaju prepirke s odmora
- unatoč prosječnoj inteligenciji, djeca jedva svladavaju nastavne sadržaje
- teškoće u razumijevanju uputa
- loše kratkoročno pamćenje (zaboravljaju)

PROBLEMI U NASTAVI



- teško se uklapaju u skupinu
- ne poštuju dogovore i pravila
- glume razrednog lakrdijaša
- pospanog ili sanjarskog pogleda
- “grozan” rukopis
- brojne pogreške u pisanju diktata i prepisivanju
- dijete se javlja, a kad treba glasno izreći odgovor – više ne zna što je htjelo reći

PROBLEMI U NASTAVI



- nepoštivanje pravila u sportu
- agresivnost
- stvaranje buke i neprestano trčanje pod odmorima
- izbjegavanje gotovo svakog napora
- osjećaj – “ne znam što ću sa sobom”
- indiferentni na kazne



**DNEVNA PREHRANA
UTJEČE NA PONAŠANJE
UČENIKA U ŠKOLI.**

**Zamijenite prerađenu
hranu prirodnom.**



Što

JESTI

PRIRODNA HRANA

- prirodna hrana djeluje umirujuće na živčani sustav

- posebno namirnice koje imaju dosta:

- kalcija (zeleno lisnato povrće, mliječni proizvodi)
- magnezija (banane)
- cinka (orašasti plodovi i razne sjemenke)



PRIRODNA HRANA

- **minerali** smiruju nadbubrežne žlijezde, snižavaju krvni tlak, ublažavaju napetost mišića i sprečavaju nesanicu - a sve to utječe na opadanje razine kortizola, hormona stresa



HRANA KOJA UMIRUJE



- **svježe povrće** - štapići mrkve i celera, trake paprike, cvjetići brokule ili cvjetače (blago blanširani, tek nekoliko minuta u kipućoj vodi).

- **svježe, smrznuto ili sušeno voće**

- **orašasti plodovi i sjemenke**



HRANA KOJA UMIRUJE



- **jogurt sa zanimljivim dodacima** (običan jogurt ili s malo koncentriranog voćnog soka (domaćeg sirupa od višnje, maline)
- **zdrave žitarice** (zobene pahuljice, koje se mogu poslužiti u kašama, juhama, kruhu i slasticama. U kombinaciji sa sjemenkama, sušenim voćem, klicama i mekinjama – energetski su jak doručak, lako probavljiv i blagotvoran)



ZAKLJUČAK

ZAKLJUČAK



- **PREHRANA** utječe na ponašanje djece u školi – važno je što djeca jedu
- svako upadljivo ponašanje ne može se pripisati samo prehrani
- na ponašanje u školi jednako utječe i **ODGOJ**

LITERATURA



Fridrich Klammrodt:
**Prehrana i
poremećaji u
ponašanju,**
Planetopija, Zagreb,
2007.

PREHRANA i ponašanje

Pripremila: Anita Šojat, prof., urednica čitanki
iz hrvatskog jezika *Snaga riječi* za 5., 6., 7. i 8.
razred

