**Po vánočním lenošení přichází pro děti nejnáročnější měsíc**

**Leden znamená pro dospělé především novoroční předsevzetí a plány na pozitivní změny pro soukromý i profesní život. Že je ale právě tento měsíc tím nejnáročnějším pro jejich děti, si vůbec nepřipouští. Ať školáci nebo studenti, stojí před dětmi měsíc testování a pololetních hodnocení. Pozornost, paměť, porozumění, ale i schopnost rychle vstřebat a zpracovat nové informace jsou tím, co rozhoduje. Říká se jim souhrnně kognitivní funkce a na úspěch dětí mají velký vliv. Dobrou zprávou je, že se dají dobře trénovat a podpořit je lze i kvalitní výživou s dostatkem LCP mastných kyselin.**

*„Jak se budou myšlení a další kognitivní funkce dítěte vyvíjet, je z velké části rozhodnuto ještě před narozením dítěte“* uvádí prim. MUDr. Pavel Frühauf, CSc. z VFN v Praze. Významnou roli totiž hraje výživa matky v těhotenství, stejně jako genetické předpoklady. *„Je to ale jen výchozí situace, kterou je možné velmi podstatně ovlivňovat v průběhu celého dalšího života“* upřesňuje prim. Frühauf. Zcela zásadní jsou přitom první 3 roky života dítěte. Jak na to? Vyživujte a trénuje!

**Tuk na správném místě**

Zatímco nadmíra tuku okolo pasu, boků a dalších problémových partií dětem nesvědčí, pro mozek je dostatek tuku životně důležitý. Sušina mozku je tukem tvořena až z 60%. Je to především dostatek **LCP mastných kyselin (např. omega 3)**, který je pro podporu myšlení, porozumění a paměť důležitý. Ať máte dítě jakéhokoliv věku, zajistit jim dostatečný přísun těchto tuků není vůbec složité. **Novorozenci a kojenci** mají výhodu – jako všechno ostatní, co k životu potřebují, dostávají i LCP mastné kyseliny v potřebném množství v mateřském mléce. **Větší děti - batolata**, už musí dostávat tyto nezbytné tuky z jiných zdrojů. Protože ale ne všechny vhodné zdroje jsou už schopné v určitém věku konzumovat (např. oříšky), je potřeba jídelníček dobře hlídat. Velkým pomocníkem mohou být speciálně upravená batolecí mléka, která, po vzoru mateřského mléka obsahují LCP mastné kyseliny v dostatečném množství. **Starší děti** už mají obvykle problém s pestrostí stravy a tíhnou k jednostranně zaměřené, bohužel ne příliš vhodné stravě. Je proto třeba hlídat pestrý jídelníček a dbát především na dostatečný příjem potravin, které LCP mastné kyseliny přirozeně obsahují. Patří k nim například oříšky, tučné ryby, semínka, rostlinné oleje nebo třeba avokádo.

**Cvičme nejen v rytme**

Nejen tělo, ale i **mozek se dá cvičením rozvíjet** a následně udržovat v kondici. V podstatě ihned od narození miminka je nutné dbát na dostatek podnětů, ať už vizuálních, sluchových či hmatových. „***Miminka*** *potřebují dostatek klidu a času na spánek, rozhodně by to ale nemělo znamenat, že budou izolována od všech podnětů z okolí*“ vysvětluje MUDr. Josef Zemánek z Poradenského centra Výživa dětí a dodává: *„Všechno, co dítě vidí, slyší nebo si osahá, přispívá k rozvoji jeho myšlení.“* U **batolat** už jsou možnosti rozvoje kognitivních funkcí velmi pestré, kromě dostatku podnětů velmi pomáhají běžné hry, které děti navíc baví. Pexeso, říkanky, písničky, stavění kostek, to vše je pro děti přínosné. Nabízejte jim proto dostatečně pestrý program, dávejte ale pozor na to, aby neměly všechen svůj čas organizovaný – děti si v tomto věku potřebují především hrát, protože jim to umožňuje dostatečně rozvíjet fantazii i myšlení, stejně jako utvářet si vlastní vnímaní sebe sama. U **školních** dětí rozvíjejte myšlení především čtením, aktivní komunikací na různá témata („tomu ještě nerozumíš“ by nemělo vůbec zaznít) a pestrým volnočasovým programem (kultura, sport, poznávání nových míst). Pestrý program ale neznamená přemíru zájmových kroužků, které děti naopak mohou přetěžovat. Množství kroužků určitě není přímo úměrné dětské spokojenosti. Rozvoji myšlení mohou pomoci také hry, speciálně určené pro rozvoj myšlení, dostupné podle různých věkových skupin v nepřeberném množství. Naopak pasívní mnohahodinové sledování televize nebo neúměrně dlouhá komunikace na sociálních sítích k rozvoji kognitivních funkcí příliš nepřispěje. Více informací ke zdravému životnímu stylu dětí najdete na www.vyzivadeti.cz .