

Važno je da znaš

Neki ljudi misle da određeni sastojci u hrani čine da deca koja imaju ADHD budu još više „hiper“, i otežavaju im koncentraciju. Mnogi misle da simptomi ADHD-a mogu da se ublaže primenjivanjem zdrave ishrane. Svi se uglavnom slažu u tome da zdrava ishrana podrazumeva uravnotežen unos proteina, belančevina, povrća i voća, uz najmanju moguću količinu brze hrane i slatkiša.

Kao beba, i u ranom detinjstvu, Danilo je bio veoma mršav, pa njegovi roditelji nikada nisu brinuli o mogućnosti da će on jesti previše. Zapravo, njegova majka bila je zabrinuta jer je bio premršav, pa mu je davala visokokaloričnu hranu kako bi lakše dobio na težini.

Gotovo svakog jutra, jeo je palačinke sa mnogo putera i pekmeza. Za užinu, popio bi sok i pojeo nekoliko kolačića. Za ručak, pljeskavicu sa sirom i pomfritom, i ponekad kolač kao desert. Za večeru, voleo je da jede testeninu i hleb sa puterom. Nije jeo povrće, a od voća, jeo je samo jagode.

Kada je imao četiri godine, počele su nevolje u vrtiću. Bilo mu je teško da sedi mirno ili da se tiho igra sa drugom decom. Njegova vaspitačica izjavila je da je najvećim delom dana „divalj“ i da ponekad gura ili čak udara drugu decu.

Danilov pedijatar mislio je da on možda ima ADHD, i objasnio je da bi roditelji pre svega trebalo da uvedu zdravu ishranu. „Izbacite šećer,“ rekao je pedijatar, „čak i voćni sok. Danilu je potrebno više proteina, integralnih žitarica i povrća u ishrani.“

Danilova mama znala je da je lekar u pravu, ali nije mogla da zamisli način kojim bi ubedila Danila da jede hranu koju ne voli. Znala je da će svaki obrok biti prava borba.

Kako se ti hraniš? Misliš li da bi trebalo da promeniš nešto u svojim navikama koje se tiču hrane?

Važno je da uradiš

Uobičajeno je mišljenje da ishrana ne može da se promeni odjednom. Najbolje je da se menja malo po malo, izbacujući po par nezdravih namirnica a unoseći zdravije namirnice u obroke i užinu. Pokušaj da se pridržavaš toga mesec dana, unoseći svake nedelje samo jednu promenu. Koristi se ovom tabelom kako bi upamtio koliko je to važno za tvoje zdravlje. Svake nedelje, oceni svoj uspeh na skali od 0 do 5, pri čemu 0 označava da nema promene, a 5 da je došlo do potpune promene.

	Nezdrave prehrambene namirnice kojih se treba odreći	Zdrave namirnice koje treba jesti umesto nezdravih	Ocena uspeha
Prva nedelja			
Druga nedelja			
Treća nedelja			
Četvrta nedelja			



... Još nešto što bi mogao da uradiš

Pogledaj ovu listu prehrambenih namirnica. Oцени namirnice po tome koliko ih smatraš zdravim za sebe:

1 = veoma dobra za tebe 2 = ima određenu vrednost 3 = ima veoma malu vrednost

_____ pica

_____ pohovana piletina

_____ beli hleb

_____ pečena jaja

_____ pljeskavica

_____ guma za žvakanje bez šećera

_____ džinovski čokoladni kolač

_____ jogurt sa malo mlečne masti

_____ borovnice