

לבית הספר

מאת: ד"ר אלכס מאור, Ph.D. מנכ"ל סולגאר ישראל

ניכרת חשיבותה של DHA (חומצה דוקוסהקסאנואית) לפעילות תקינה של מערכת העצבים והראייה. ההשפעה המיידית ביותר מתבטאת בשיפור מצב הרוח, הרגעה והפחתת מצבי חרדה ואי שקט. הנחיות: 2 כמוסות ביום, עם הארוחה.

פיקנוגנול® 30 מ"ג Pycnogenol
נוגד-חמצון רב עוצמה ממשפחת הביופלבנואידים אשר הראה יעילות בשיפור מצבם של ילדים הסובלים מהפרעות קשב וריכוז והיפראקטיביות (ADHD). נמצא כי נוגד חמצון עוצמתי זה, עובר את מחסום הדם-מוח (BBB) ובכך מגן על תאי המוח. פיקנוגנול, מסייע בהפחתת שחרור היסטמין המשתחרר כתגובה למגוון מזונות וחומרים אלרגנים ובכך מפחית סימפטומים של אלרגיה הפוגעים בריכוז ועשויים לגרום לחוסר-שקט ופעלתנות-יתר. הנחיות: 1-3 כמוסות ביום, עם הארוחה.

N. Nutrients נוטריאנט
פורמולה המכילה ויטמינים וחומצות אמינו, הפועלת לאיזון פעילות המוח. מסייעת בהתמודדות עם מצבי מתח וחרדה. משפרת תהליכי למידה, ריכוז וזיכרון. הערה: המוצר מכיל פנילאלנין ואינו מומלץ לחולי פנילקטואוריה (PKU). הנחיות: 1-3 כמוסות ביום, על קיבה ריקה.

מגה-סורב 50 Megasorb B-Complex
קומפלקס ויטמיני B בעל יכולת ספיגה והטמעה אופטימלית, לשמירה ואיזון פעילות מערכת העצבים. מכיל בתוכו P-5-P, הנגזרת הפעילה של ויטמין B-6 החיוני להפיכת חומצת אמינו טריפטופאן לסרוטונין. פורמולה זאת, פועלת לשיפור הריכוז, מייעלת תהליכי למידה וזיכרון ומסייעת במצבי מתח בזכות איכותם המרגיעה של ויטמיני B. הנחיות: טבלית אחת ביום, עם הארוחה. שנת לימודים פורייה ומוצלחת!



www.solgar.co.il

תנודות קיצוניות במצב הרוח, להוביל לתחושות פיזיולוגיות שונות ולהתנהגות היפראקטיבית בקרב ילדים.

• בדקו האם ילדיכם סובלים מאלרגיה למזון: בעיות התנהגות, הפרעות קשב, התנהגות אובססיבית וקשיי למידה הינם לעיתים ביטוי של חוסר איזון כימי במוח. חסר תזונתי הנובע מתזונתם הלקויה ועתירת האלרגנים של הילדים בחברה המערבית משפיע לרעה על איזון עדין זה. הקפידו להוציא מן התפריט מזונות אלרגניים הכוללים חומרים משמרים, חומרי טעם, ריח וצבע מלאכותיים. מבין המזונות האלרגניים המובהקים ניתן למנות: חלב ומוצריו, חיטה, פירות הדר, ביצים, תירס ועוד.

• הקפידו כי ילדיכם יאכלו ארוחת בוקר. האמירה הישנה לפיה "ארוחת הבוקר היא הארוחה החשובה ביותר של היום" נכונה היום יותר מתמיד בהתייחס לתקופת הלימודים. ארוחת הבוקר תסייע לילדיכם להיות ערניים יותר, תשפר את תפקודי המוח ומשך הריכוז, תפחית מתח ועייפות ותוביל לביצועים טובים יותר בכיתה.

• לפחות שישה חודשים לפני תקופת המבחנים, מומלץ להקפיד על תזונה עשירה בפירות, ירקות טריים ועתירת דגנים מלאים ולהפחית את צריכת השומן.

תוספי תזונה

שילוב תוספי התזונה בשגרת היום-יום כחלק מאורח חיים בריא, יכולה לסייע לילדכם לשוב אל שגרת החיים עם מעט טלטלות ולהקל על התחושות המתלוות לשינויים החדשים. מצבי חסר של רכיבי תזונה, נחשבים לאחד הגורמים העיקריים לפגיעה בתפקוד הקוגניטיבי.

השלמות תזונתית לטיפול ולמניעה מבית סולגאר:

נוסחת אסידופילוס מתקדמת +40 Acidophilus

כאבי בטן, יציאות לא סדירות, קשיי עיכול ואי נוחות מקושרים לא פעם למצבי מתח וחרדה המופיעים לפני מבחנים והלחץ המתלווה להתמודדות מול מספר משימות בו-זמנית. בעיות עיכול אלו, פוגמות ביכולתו של הילד לתפקד באופן הולם ומקשה על יכולת הריכוז שלו.

מיקרואורגניזמים ידידותיים חשובים לשמירת תפקודה התקין של מערכת העיכול בכל גיל. פלורת מעיים מאוזנת חשובה לא רק למניעת בעיות עיכול אלא מאפשרת ספיגתם של אבות המזון, ויטמינים ומינרלים ותומכת בפעילות התקינה של מערכת החיסון. נוסחת אסידופילוס +40 מכילה 1.5 מיליארד חיידקים ידידותיים בכל כמוסה. הנחיות: 1-2 כמוסות ביום, עם הארוחה.

מולטי ויטמין-מינרל לילדים Multivitamin and Mineral Kangavites™

מולטי ויטמין איכותי ומקיף המתאים במיוחד לילדים ומכיל את כל רכיבי התזונה החיוניים, במגוון הרחב ביותר ובמינונים המומלצים להתפתחות תקינה. הפורמולה מכילה 11 מינרלים חיוניים, קומפלקס ויטמיני B, ויטמין C וויטמינים חיוניים נוספים כבטא קרוטין, ויטמין D, ויטמין E טבעי ואבקות של פירות וירקות. בתקופת הילדות רכיבים אלה חיוניים במיוחד למימוש פוטנציאל הגדילה המרבי ובהתפתחות מואצת של מערכות הגוף כולל מערכת העצבים והמוח. תקופה זו מהווה בסיס להתפתחותם הפיזיולוגיות והאינטלקטואליות של ילדינו. ניתן להשיג את לכסניות ה-Kangavites™ בטעם נפלא של אוכמניות או פירות טרופיים.

הנחיות: ילדים בגילאי שנתיים עד שלוש שנים: טבלית לעיסה אחת ביום, עם הארוחה.

ילדים בגילאי ארבע שנים ומעלה: שתי טבליות לעיסה ביום, עם הארוחה.

מקסאפא® 1,000 מ"ג MaxEPA

קיים מתאם מובהק בין הסימפטומים של היפראקטיביות, בעיות למידה והתנהגות לבין חסר בחומצות שומן חיוניות. בקבוצת הילדים בעלי הרמות הנמוכות של חומצות שומן חיוניות דווח על שכיחות גבוהה ביותר של הפרעות אלה. במיוחד

לאחר חופשת קיץ מנומנמת, צלצול הפעמון המכריז על יום החזרה לבית הספר, יכול להישמע כהשכמה רועמת למדי עבור חלק מאיתנו. לנו כהורים, תחושת ההקלה והשמחה על כך שסדר היום המאורגן הושב אל חיי היום-יום, מתערבב לעתים בדאגה, חשש וקושי בשימת גבולות לאחר ימי החופשה הארוכים. כיצד נעזור לילדנו לשוב ולהיכנס אל תוך מסגרת הלימודים בקלות, כיצד נשיב את הסדר והארגון לחיי היום-יום. הכול בכתבה שלפניכם.

בין אם זה היום הראשון בבית הספר ובין אם מדובר בחזרה מחופשה ארוכה כחופשת החופש הגדול או חופשת החגים, יום החזרה לביה"ס נתפס לעתים כחוויה לא פשוטה להורים וילדים כאחד. ימי החופשה המבורכים כל כך על ילדנו, מאופיינים בדרך כלל בחוסר סדר, בשעות שינה לא מסודרות, השכמה מאוחרת, רביצה מול הטלוויזיה והמחשב, בילויים אל תוך הלילה ולעתים גם תזונה לקויה (ג'אנק פוד) ואי הקפדה על ארוחות מסודרות.

בראש מעינינו כהורים, נבקש להקל על ילדנו בימיהם הראשונים בבית הספר ונרצה לסייע להם להפוך את המעבר החד מתוך האי-סדר אל השגרה, לידידותי ונעים יותר. להלן מספר הצעות איך נוכל לעשות את זה טוב יותר, פשוט יותר ויעיל יותר:

שעות שינה

מחסור בשעות שינה עלול להוביל לקשיי ריכוז וזיכרון, ליקויים בביצועים מנטאליים, לשינויים במצב הרוח, למתחים, להפרעות למידה ואף להפרעות קשב. מחקרים רבים מציינים את הקשר הישיר בין שעות שינה מסודרות לבין תפקוד קוגניטיבי תקין והישגים גבוהים בלימודים. בתקופת הלימודים על ילדיכם לישון לפחות 10-11 שעות שינה בלילה.

להלן מספר עצות מעשיות אשר יסייעו למניעת הפרעות שינה:

- מומלץ לעזור לילד לחזור בהדרגה לשגרה כבר בימים האחרונים של החופש, להרגיל את הילד ללכת לישון בשעה סבירה ולהתעורר בבוקר בשעה מוקדמת יחסית.
- הגבילו צריכת מזונות ומשקאות ממריצים כקפאין ושוקולד לאחר השעה שלוש בצהריים ומנעו מהם אכילת חטיפים סביב שעות השינה.
- הקפידו על סביבת שינה נעימה: חדר שינה חשוך, קריר ושקט.
- באם ילדכם מתקשים להירדם, תוספת של סידן ומגנזיום כשעה לפני השינה תסייע לקדם רגיעה של השרירים והגוף.

תזונה

המוח, כמו כל איבר אחר בגופנו, זקוק לחומרים מזינים (ויטמינים, מינרלים, חומצות אמינו ועוד) לשם תפקודו התקין. ידוע כי בני הנוער באופן מיוחד, מעדיפים לאכול מזון מהיר ונוטים לא פעם לדלג על ארוחות, דבר העלול להוביל לנזקים לטווח הארוך.

תזונה הולמת ויכולת למידה תקינים משולבות יחדיו יד ביד.

מחקרים מצאו כי לילדים ולבני הנוער המקפידים על תזונה מקיפה, מגוונת ובריאה, יכולות קוגניטיביות גבוהות יותר.

להלן שורה של עקרונות וטיפים אשר יתרמו לכם וילדכם בהקשר התזונתי:

- הגבילו בקפדנות את חשיפת ילדכם לסוכר: מזונות רבים המכילים סוכר הפכו חלק אינטגרלי מתרבותנו וילדנו נחשפים אליהם יום-יום ברמה גבוהה. מחקרים מראים כי צריכה גבוהה של מזונות עתירי סוכר ופחמימות, עלולה להגביר

מוגש על-ידי מחלקת ההדרכה של סולגאר ישראל-לייעוץ אישי ולהדרכה חייגו 1-800-350-333 להדרכה בשפה הרוסית 1-800-320-333

מידע זה אינו רפואי ואינו התוויה. בכל מקרה של בעיה רפואית יש לפנות לרופא המטפל.