

BRAINFOOD

"Brainfood" für Schulkinder ist eine Ernährungsweise, die darauf abzielt, die Konzentration, das Gedächtnis und die allgemeine geistige Leistungsfähigkeit von Schülern zu unterstützen. Es umfasst Lebensmittel, die reich an wichtigen Nährstoffen für das Gehirn sind und eine nachhaltige Energieversorgung gewährleisten.

CHECKLIST



Komplexe Kohlenhydrate:

Vollkornprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte liefern eine langanhaltende Energiequelle für das Gehirn.

Gesunde Fette:

Nüsse, Samen und Avocados sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die für die Gehirnfunktion wichtig sind.

Proteine:

Eier, Milchprodukte und Hülsenfrüchte liefern Aminosäuren, die für den Aufbau und die Reparatur von Gehirnzellen benötigt werden.

Vitamine und Mineralstoffe:

Obst und Gemüse, insbesondere Beeren, sind reich an Antioxidantien und Vitaminen, die das Gehirn vor Schäden schützen.

Spurenelemente:

Eisen, Zink und Jod sind wichtig für die kognitive Entwicklung und Leistungsfähigkeit.

Flüssigkeit - Wasser

Kontinuierlich zugeführte Flüssigkeit sorgt dafür, dass das Gehirn gut durchblutet ist und ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird.

