

# WPŁYW DIETY NA ROZWÓJ INTELEKTUALNY I PSYCHORUCHOWY DZIECKA

Poznaj **NIEZBĘDNE NIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE** (NNKT). Dlaczego niezbędne, ponieważ nasz mózg składa się z nich aż w 60%, a organizm sam nie potrafi ich wytworzyć. Musimy więc pozyskiwać je z pożywienia. Do grupy tych kwasów należą:

- Kwas  $\alpha$  – linolenowy (ALA) należący do rodziny kwasów **OMEGA – 3**. Jest on prekursorem pozostałych kwasów z tej rodziny: kwasu dokozaheksaenowego (DHA) i kwasu eikozapentaenowego (EPA).
- Kwas linolowy (LA) należący do rodziny omega – 6. Jest on prekursorem kwasu  $\gamma$ -linolenowego (GLA) i kwasu arachidonowego (AA).

Kwasy OMEGA 3 wywierają korzystny wpływ na: rozwój i czynność układu nerwowego, rozwój funkcji poznawczych (koncentracja, myślenie, pamięć, uwaga), prawidłowy rozwój fizyczny i psychoruchowy, obniżają ciśnienie oraz poziom cholesterolu, działają przeciwzapalnie i jak donoszą najnowsze badania również przeciwlękowo. Zasadnicze znaczenie ma zapewnienie właściwej podaży kwasów omega – 3, w czasie ciąży, laktacji, a także w wieku rozwojowym. Swoją dietę w omega 3 koniecznie powinny uzupełniać zwłaszcza dzieci wykazujące nadpobudliwość, mające problemy z nauką i trudności w zapamiętywaniu. Osoby starsze zaś uzyskują ochronę przed przedwczesną demencją. **Niedobór** niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych może skutkować nieprawidłowym rozwojem ośrodkowego układu nerwowego u dziecka, objawiającym się m.in. pogorszeniem ostrości widzenia, gorszym rozwojem fizycznym i psychoruchowym dziecka oraz zwiększoną częstością infekcji.

Obecnie na rynku znajduje się szereg preparatów zawierających kwasy omega 3, jedne pozyskiwane są wyłącznie z roślin (np. olej lniany, z dzikiej róży, rokitnika), pozostałe pozyskuje się z ryb morskich, skorupiaków. Przy wyborze produktu należy zwrócić uwagę na odpowiednią dawkę zalecaną, zawsze łatwiej jest zażywać 1 a nie 6 kapsułek dziennie. Dla młodszych dzieci i niemowląt dostępne są preparaty w płynie.