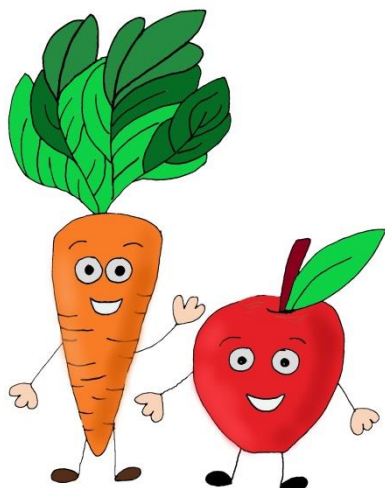


Jídelníček pro děti s ADHD

Projevy ADHD a zejména hyperaktivitu lze příznivě ovlivnit vhodnými potravinami a stravovacími návyky.



Vhodné potraviny:

- potraviny bohaté na omega 3 a omega 6 mastné kyseliny (maso, ryby, ořechy, možno doplnit rybím tukem)
- potraviny bohaté na bílkoviny (mléčné výrobky, maso, vajíčka)
- ovoce a zelenina bohaté na vlákninu
- vitamíny a minerály důležité pro správné fungování mozku: omega 3 a 6, vitamíny skupiny B, hořčík

Čeho se vyvarovat:

- jakýchkoliv potravin a nápojů s umělými barvivy a konzervanty
- barevných bonbónů
- sladkých nápojů (kola, fanta, limonády apod.)
- jakýchkoliv nápojů a potravin s obsahem kofeinu (energetické nápoje, kola)
- margarínům a jiným náhražkám živočišných tuků
- omezit sladkosti (sušenky, čokoládu), spíše nahradit ovocem



Důležitá je pro dítě pravidelnost a pestrost stravy a dodržování pitného režimu. Dodržováním těchto návyků se u dítěte předchází únavě (která se může projevovat právě hyperaktivitou). Největší pozornost bychom měli věnovat snídani a vhodné svačině do školy. Důležité je také pro dítě pravidelně a dostatečně pít. **Snažte se být dítěti ve stravování vzorem.**

Zdroj:

<https://atypmagazin.cz/index.php/category/adhd/pohled-celostni-mediciny-adhd>
<https://www.neklidne-deti.cz/tak-co-ma-jist-stravovani-ditete-s-adhd>