

ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΠΑΙΔΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Είναι γνωστό ότι η προσωπικότητα κάθε ατόμου είναι αποτέλεσμα ατομικών και κοινωνικών παραγόντων. Ατομικοί παράγοντες είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε ατόμου, που καθορίζονται κληρονομικά και κοινωνικοί όλα τα επίκτητα χαρακτηριστικά. Η σύνθεση των δυο αυτών παραγόντων και η επιθυμητή προσαρμογή τους, ορίζουν την προσωπικότητα.

Η συμπεριφορά κάθε ατόμου, ως απόρροια της προσωπικότητας εκδηλώνεται μέσα από τον ανθρώπινο οργανισμό και τα στοιχεία που τον αποτελούν. Το σώμα αποτελείται από βιοχημικά στοιχεία, τα οποία δομούνται και αναπτύσσονται με την διατροφή.

Αρα, η διατροφή έχει σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση της συμπεριφοράς.

Σύνδρομα παιδικής ψυχοπαθολογίας, όπως υπερκινητική διαταραχή, ελλειμματική προσοχή, αδυναμία συγκέντρωσης, μαθησιακές δυσκολίες, αντιδραστική συμπεριφορά, επιθετικές τάσεις οφείλονται και στην ελλιπή διατροφή των παιδιών.

Έρευνες έχουν δείξει ότι το χρωματιστικό tartazine που υπάρχει σε πολλά αναψυκτικά και γρήγορες τροφές απογύμνωσε το σώμα των παιδιών, που έτρωγαν τέτοιες τροφές, από πολύτιμο ψευδάργυρο. Η έλλειψη ψευδαργύρου δημιουργούσε στα παιδιά υπερκινητικότητα, εκνευρισμό και επιθετικές τάσεις.

Η ισορροπημένη διατροφή σε συστατικά, απαραίτητα για την καλή λειτουργία του οργανισμού, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε παιδιού, ενισχύει την προσπάθεια για την εξάλειψη προβληματικών και ανεπιθύμητων συμπεριφορών.