

Особенности питания школьников в период подготовки к школьным экзаменам



Как правило, готовящиеся к экзаменам делятся на тех, кто абсолютно забывает про пищу, и на тех, кто убежден, что любая скучная книжка становится интереснее в сопровождении чего-нибудь вкусного. Не правы ни те, ни другие. От голода нервное истощение наступает гораздо быстрее, а переедание приводит к тому, что организм тратит все силы на пищеварение, а не на усвоение информации.

Во время интенсивной умственной работы при подготовке к экзаменам для стимуляции хорошей работы головного мозга, предупреждения раздражительности, слабости, упадка сил пища должна быть разнообразной, сбалансированной и питательной. В рационе должно присутствовать достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Оптимальным является рацион средней калорийности с достаточным содержанием свежих растительных продуктов – овощей и фруктов. Правильные продукты помогают лучше сосредотачиваться днем и спать ночью, а также снижают уровень тревоги.

Во время подготовки к экзаменам необходимо питаться не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать. В рационе должны быть морская рыба и стручковая фасоль, т.к. в них содержится цинк, способствующий улучшению памяти. Богатые железом сухофрукты, зеленые овощи и обезжиренное мясо повысят концентрацию внимания. Витамин С, содержащийся в цитрусовых, белокочанной капусте и томатах, поможет побороть стресс. Кальций, которым богаты молочные продукты, обеспечит нормальное функционирование нервной системы.

Для перекусов во время экзаменов рекомендуются свежие фрукты или сухофрукты, бутерброд с сыром, несоленые орехи, йогурт, свежеприготовленный молочный коктейль, маленькие кусочки черного шоколада. Не следует увлекаться сахаром, конфетами, печеньем и другими продуктами с высоким содержанием простых углеводов, т.к. они придадут кратковременный энергетический толчок организму, и чувство усталости наступит раньше. Необходимо исключить чипсы поскольку из-за высокого содержания жира, желудку будет сложно их переварить при сильном эмоциональном напряжении. Жевать в процессе обучения не рекомендуется: прочитанные строчки «съедятся» вместе с пищей и забудутся через десять минут.

Вечером, накануне экзаменов, можно предложить ребенку блюда из крахмальных продуктов. Макароны, рис, картофель и хлеб калорийны, легко усваиваются и помогут спокойно спать. На ночь можно выпить стакан теплого молока, лучше с медом. Это поможет уснуть, т.к. в молоке содержится аминокислота - триптофан, которая способствует улучшению сна. Не рекомендуется принимать крепкий чай, кофе, кока-колу и злоупотреблять никотином, поскольку кофеин, содержащийся в этих продуктах, способствуют истощению нервной системы и снижает функциональные резервы организма. Из-за кофеина кратковременно повышается работоспособность ночью, но на следующий день школьник будет чувствовать себя усталым и очень нервничать. Лучше отдать предпочтение чаям из трав мяты, липового цвета, ромашки.

Перечень рекомендуемых продуктов.

Продукты, улучшающие память:



Авокадо в большом количестве содержит жирные аминокислоты и является мощным источником энергии для кратковременной памяти. Употреблять его следует не менее половинки плода в день.



Ананас. В пищу можно употреблять как плоды, так и соки. Для удержания в памяти больших объёмов текстового материала – в день достаточно употреблять один стакан сока или 1/3 часть плода ананаса.



Морковь. Каротин и высокое содержание витамина «А» очень хорошо стимулирует кровообращение и обмен веществ в мозге. Очень полезно съесть 150-200 граммов тёртой моркови перед запоминанием (зазубриванием) систематизированной информации такой, как даты исторических событий, формулы, цитаты, правила и аксиомы. Морковь можно просто полить растительным маслом или перемешать с сахаром и сметаной, а можно съесть и без дополнительных приправ. В любом случае она свою роль по улучшению памяти сыграет.

Продукты для улучшения концентрации внимания:



Креветки. Достаточно съесть 100 грамм в день, но соль применять можно только после полной кулинарной обработки, а лучше съесть эту порцию вообще без соли. Креветки снабжают мозг нужными и чрезвычайно важными для усиленной работы аминокислотами, что не позволяет вниманию ребёнка ослабнуть.



Лук репчатый. Желательно чтобы ребёнок съедал в сыром виде не менее половины луковицы ежедневно. Лук следует добавлять в салаты, главное чтобы это количество ребёнок получал с пищей ежедневно. Лук улучшает снабжение мозга кислородом, способствует разжижению крови, очень хорошо помогает при психической усталости и умственном переутомлении.



Орехи. Мощно укрепляют нервную систему, резко и на долгое время стимулируют деятельность мозга, лучше всего предложить их ребёнку незадолго до экзамена. Это продукты, позволяющие в течение продолжительного времени работать в режиме «мозгового штурма».

Продукты для творческого мышления:



Инжир. В своём составе содержит вещество по химическому составу схожее с аспирином и большое количество эфирных масел. При употреблении инжира в пищу резко улучшается снабжение мозга кровью и, соответственно кислородом, что освобождает голову для новых идей и способствует развитию творческого мышления.



Тмин. Его эфирные масла резко стимулируют всю нервную систему, повышают творческую активность мозга и могут спровоцировать рождение гениальных идей. Для стимуляции творческой активности достаточно измельчить две чайных ложки семян тмина на чайную чашку и через 10 минут выпить этот настой как тминный чай.

Грамотное питание в период подготовки и сдачи экзаменов:

- морковь (для запоминания),
- лук (от усталости),
- орехи (выносливость),
- острый перец, клубника, бананы (улучшение настроения),
- капуста (для спокойствия),
- лимон (для энергии),
- черника (улучшение кровоснабжения мозга и остроты зрения),

- морская рыба (питание клеток мозга).



Утром перед экзаменом необходимо принять пищу с высоким содержанием легко усвояемого белка и клетчатки - яйца, фасоль, овсянку (геркулес) с медом или мюсли. Если ребенок слишком нервничает и не может съесть полноценный завтрак, то можно предложить ему бананы, орехи, изюм, курагу, ананас, фруктовый или молочный коктейль, которые поддержат его на экзамене.



В период сдачи экзаменов очень важно соблюдать питьевой режим. Вода – необходимая составная часть рациона. В головном мозге 80% воды, и он очень чувствителен к её недостатку. Недостаток воды в организме резко снижает скорость нервных процессов. Даже небольшой дефицит воды способен вызвать быструю усталость и головные боли. Исследования показали, что учащиеся, имевшие доступ к воде в течение всего школьного дня, гораздо лучше справлялись с тестами, оценивающими их мыслительные способности, лучше сосредотачивались, легче усваивали новую информацию и меньше страдали от головной боли. Во время пребывания на экзамене школьник должен иметь возможность пользоваться питьевой водой.

Непосредственно перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. Лучше всего подходит негазированная натуральная минеральная вода, т.к. она содержит ионы калия или натрия,

участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. Напитки с большим содержанием сахара лучше избегать, так как уровень энергии падает сразу после того, как их выпьют. Целесообразно во время экзамена организовать использование бутилированной питьевой воды, расфасованной в небольшие емкости по 0,2 – 0,5 л, отвечающей санитарным требованиям и обеспечить ею каждого экзаменуемого.

Соблюдение основных гигиенических требований в период подготовки к экзаменам обеспечивает как сохранение здоровья учащихся, так и успешное проведение экзаменов.