

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Период подготовки и сдачи экзаменов погружает ребенка в ситуацию постоянного стресса. Для того чтобы этого избежать, родителям следует не только контролировать количество и распределение учебных нагрузок, но и позаботиться о правильной организации питания в предэкзаменационный и экзаменационный периоды. Помогут вам это сделать **7 важных правил**:

1. Особое питание нужно обеспечить задолго до момента начала экзаменов. Если ребенок начнет питаться правильно за несколько дней до начала экзаменов, то эффективность будет весьма незначительной. В идеале пересмотрите режим питания выпускника и его рацион хотя бы за 2-3 недели.

2. Весь объем потребляемой в течение дня пищи должен быть разделен на 4 приема:

- завтрак (не позже 9.00) – 25-30%;
- обед (13.00-15.00) – 40-45%;
- полдник (16.00-17.00) – 10-15%;
- ужин (18.00 – 20.00) – 15-20%.

Постарайтесь убедить ребенка (особенно, если это – девочка) в том, что совсем отказываться от ужина в этот период крайне нежелательно. Поскольку зачастую именно на вечер приходится дополнительная работа с репетиторами и, как следствие, масштабные затраты энергии.

3. В период подготовки к ЕГЭ организм ребенка обязательно должен получать необходимое количество белков, витаминов и минералов. И лучше, чтобы они поступали с пищей, а не в виде медикаментов или добавок. Пальму первенства в этом списке удерживают продукты, содержащие большое количество железа и витаминов группы В.



Нужные продукты: нежирное мясо, злаки, фасоль, шпинат, яйца, свежие овощи и фрукты, орехи, сыр и т.д.

4. Перекусы – гарантия эффективной работы мозга. Но они должны быть правильными. Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок полностью отказался от фастфуда. Это самая вредная еда, и ее нужно особенно избегать во время стрессов. При необходимости перекусить, желательнее отдавать предпочтение орехам, фруктам и другим полезным продуктам.

Мнение специалиста:

Диетолог Нелли Кешишьян: «Я рекомендую употреблять цельнозерновой хлеб — он повышает секрецию серотонина и является постоянным источником глюкозы. Полезны цитрусовые, содержащие витамин С, который укрепляет иммунитет, помогает справиться со стрессом и отвечает за положительные эмоции. В бананах

содержатся особые химические соединения — алкалоиды, которые помогают повысить самооценку. А содержащиеся в бананах триптофан и витамин В6 помогают мозгу вырабатывать гормон счастья серотонин. В качестве перекуса можно взять с собой изюм, фундук и миндаль (но не жареные или соленые). Подойдет и мед, по составу напоминающий плазму человека.

С 16.00 до 18.00 в нашем организме уменьшается уровень глюкозы, и в этом время так хочется сладенького. Парочка квадратиков черного шоколада справится с этим желанием. Только в черном шоколаде, а не в молочном, содержится много кальция, магния и фосфора.»

Постарайтесь, чтобы в перерывах между занятиями ребенку были доступны именно эти продукты. Также они хороши для полдника и в качестве дополнений к основным приемам пищи.

5. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок в течение дня потреблял большое количество питьевой воды (не менее 1,5 литров). И лучше, если это будет обычная вода, а не минеральная. Это обеспечит правильный водный баланс. Также нужно пить зеленый чай и фруктовые соки. Они помогут зарядиться энергией и увеличить работоспособность. А на ночь очень полезен стакан теплого молока. Оно помогает расслабиться и быстрее заснуть, обеспечивая полноценный отдых. А вот от напитков, содержащих большой процент сахара, следует полностью отказаться. Они ведут к снижению уровня энергии.



6. Следите за тем, чтобы во время приемов пищи ребенок не переел. Помните, что во время подготовки к ЕГЭ нужно утолять голод, но не перенасыщать организм пищей. Иначе возникнет состояние сонливости и резкого снижения работоспособности. Поэтому лучше принимать еду не слишком большими порциями, дополнив обязательное 4-х разовое питание несколькими легкими перекусами.

7. Непосредственно в день экзамена обеспечьте ребенку полноценный, но не слишком обильный завтрак. Лучше, если в него будут включены: отварное мясо, зерновой хлеб или каша, сок и фрукты. При этом наибольшую пользу принесут черника и бананы.

Помните о том, что правильное питание в этот период позволит не только успешнее подготовиться к ЕГЭ, но и сохранить здоровье ребенка. Уделите его организации достаточно внимания.