

## **ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ**



### **ПИЩА ДЛЯ УМА**

Если у вас скоро экзамены, самое время задуматься над тем, что вы едите, есть ли в вашей диете продукты, достаточно стимулирующие мозг. Ведь ваш обед действительно может повлиять на то, как вы проявите себя на экзамене. Правильные продукты помогают лучше сосредотачиваться, позволяют лучше спать ночью и снижают уровень беспокойности. Так что ешьте правильно!

### **КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ**

Почти все. Мозг "работает" на энергии, получаемой из перевариваемой пищи. Основной источник энергии - глюкоза, которую организм получает из продуктов, богатых углеводами - хлопьев для завтрака, хлеба, макарон. Энергия хранится в мозгу очень маленькими порциями, поэтому их нужно постоянно пополнять глюкозой, чтобы мозг работал в полную мощь. Поэтому во время подготовки к экзаменам очень важно отложить диету и питаться правильно и полезно.

### **ЗАКУСКИ И ПЕРЕКУСЫ**

Избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья и других продуктов с высоким содержанием сахара. Возможно, сначала они и придадут вам энергетический толчок, но толчок этот очень кратковременный и вы будете чувствовать себя еще более устало, чем раньше.

Ограничьте количество чипсов - хотя в них нет сахара, из-за их высокого содержания жира, желудку на нервной почве будет сложно их переварить. Если занимаясь, вы чувствуете, что без перекуса не обойтись, уйдите в другую комнату и сделайте нормальный перерыв, чтобы отдохнуть и подпитать мозги. Попробуйте:

свежие фрукты или сухофрукты, бутерброд, тарелку супа, кусок сыра, несоленые орешки, йогурт, только что сделанный молочный коктейль.

### **НАПИТКИ В ПОМОЩЬ**

Не забывайте часто пить. Исследования показали, что дети, которые пьют больше воды, лучше сосредотачиваются, проще переваривают новую информацию и меньше страдают от головной боли. Когда занимаетесь, держите на столе бутылку или кувшин с водой, а если простую воду вы не любите, разведите ее небольшим количеством фруктового концентрата.

Напитки с большим содержанием сахара лучше избегать, так как из-за них уровень энергии падает сразу после того, как вы их выпьете.

Пейте больше воды в день перед экзаменом. Не приучайте себя к кофеину (к чаю, кофе или кока-коле) занимаясь ночью; из-за кофеина на следующий день вы, скорее всего, будете чувствовать себя устало, и будете очень нервничать.

