

Рекомендации по питанию школьников в период сдачи экзаменов

Основной государственный экзамен (ОГЭ) в 9 классе и Единый государственный экзамен (ЕГЭ) в 11 классе являются важным испытательным моментом в жизни школьников. Экзамены для выпускников 9 и 11 классов является сильным психоэмоциональным стрессовым фактором, так как от того насколько результативно сдан экзамен, будет зависеть дальнейшее успешное поступление школьника в колледж или вуз.

Однако следует учитывать, что выпускники 11 классов имеют максимальное функциональное напряжение физиологических систем организма по сравнению с учащимися 9 классов. Это обусловлено тем, что многие школьники 9 классов остаются для продолжения обучения в школе и экзамены являются лишь переводным в 10 класс, поэтому для них экзамен ОГЭ не является решающим для поступления в вуз. В любом случае, экзаменационный период является мощным стрессовым фактором, который отражаются на уровне психологических и вегетативных показателей.

Советы выпускникам дают педиатры и диетологи. По их словам, школьникам в период экзаменов лучше отказаться от диет, не предписанных врачом. Медики призывают детей в этот ответственный период употреблять калорийную пищу, чтобы организм смог выдержать интенсивные нагрузки.



Рекомендации по питанию школьников в период сдачи экзаменов

В рационе должно присутствовать достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров.

Во время подготовки к экзаменам необходимо питаться не реже четырех раз в день.

В рационе должна быть морская рыба, т. к. в ней 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.

Высокое содержание в моркови каротина и витамина А очень хорошо стимулирует кровообращение и обмен веществ в мозге. Очень полезно съесть 150–200 граммов тертой моркови перед запоминанием систематизированной информации, такой, как даты исторических событий, формулы, цитаты, правила и аксиомы.

Улучшают концентрацию внимания, стимулируют деятельность мозга орехи, богатые кальцием, магнием, фосфором, никотиновой кислотой (витамин РР).



Рекомендации по питанию школьников в период сдачи экзаменов

Рыбные продукты, морепродукты содержат большое количество незаменимых жирных кислот, благодаря ним мозг будет работать слаженно, без «поломок» и затруднений.

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.

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.



Рекомендации по питанию школьников в период сдачи экзаменов



В период сдачи экзаменов очень важно соблюдать питьевой режим. Вода —необходимая составная часть рациона. В головном мозге 80 % воды, и он очень чувствителен к ее 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.

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

Таким образом, 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.

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