

Ресурсный центр  
ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат № 2», осуществляющий обучение детей с ограниченными  
возможностями здоровья по адаптированным общеобразовательным  
программам

Рекомендации для родителей  
«Особенности питания подростков во время экзаменов»

Воспитатель 9 класса – Ламская И.А.

май 2023г.

Экзамены – это ответственный период в жизни любого человека и от их результатов во многом зависит будущее.

Правильное питание – это последнее, о чем мы можем подумать, готовясь к экзамену. Тем не менее, оно является важным элементом в подготовке к экзамену. Наш мозг нуждается в питании, а некоторые пищевые продукты могут оказывать положительное влияние на его работу. Как говорится: «Экзамен экзаменом, а обед по расписанию!», но лучше, если обед будет ещё и правильным!

Наш мозг работает непрерывно и насчитывает более 100 миллиардов нервных клеток, которые управляют нашим организмом. Чтобы такой сложный механизм всегда работал без сбоев, клеткам мозга необходимо очень много энергии. Например, в нормальные дни более 20% всей получаемой с пищей энергии расходуется мозгом. А вот в дни экзаменов эта цифра может вырасти до 30-35%. Поэтому правильное питание выпускника – старт к успеху на экзаменах. Обратите внимание на экран, перед вами Пирамида здорового питания. Важно помнить два принципа: ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества. Их количество должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека.

Какие же продукты полезнее перед экзаменами? Клетки мозга питаются, в основном, глюкозой, поставщиками которой являются углеводы. Углеводами богаты фрукты и сухофрукты, каши, хлеб из муки грубого помола, овощи и бобовые. Но хлеб и сахар вызывают лишь кратковременный прилив сил, после которого начинается резкий спад работоспособности мозга. Обеспечить организм энергией, высвобождающейся постепенно и равномерно, помогут рис (лучше всего неочищенный), гречка, макароны. На столе должна быть морская рыба и стручковая фасоль, в них содержится цинк, способствующий улучшению памяти.

Избегайте шоколада, конфет, печенья и других продуктов с высоким содержанием сахара. Возможно, сначала они и приадут вам энергетический

толчок, но толчок этот очень кратковременный. Они содержат много химических веществ, на выведение которых организму потребуется немало сил, необходимых вам совсем для другого. А вот ежедневная порция тертой моркови с растительным маслом на завтрак улучшит память и активизирует работу мозга. Каждый день съедайте половинку репчатого лука, это улучшит снабжение мозга кислородом. Лимон освежает мысли, за счёт витамина С. Капуста снимает нервозность. Банан поддержит хорошее настроение.

Ограничьте количество чипсов, хотя в них нет сахара, но из-за высокого содержания жира в них желудку на нервной почве будет сложно их переварить. Если вы занимаетесь и чувствуете, что без перекуса не обойтись, попробуйте: свежие фрукты или сухофрукты, бутерброд, тарелку супа, кусок сыра, несоленые орешки, йогурт.

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 вкусненького. Не правы тут 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. Питание должно быть дробное (4-6 раз в день). Перерыв между приемами пищи должен составлять примерно три часа.

Не забывайте часто пить. Исследования показали, что дети, которые пьют больше воды, проще переваривают новую информацию. В течение дня необходимо выпивать не менее полутора литров воды.

А вот жевать в процессе обучения не рекомендуется: прочитанные строчки «съедятся» вместе с пищей и забудутся через десять минут.

Помните, что даже во время экзаменов важно заниматься спортом и общаться с близкими и друзьями, хотя бы немного времени. Всё это хорошо снижает стресс.

На ночь лучше не есть продукты с большим количеством сахара, так как они препятствуют хорошему сну. Рекомендуются крахмальные

продукты: макароны, рис, картофель, хлеб – они помогут спокойно спать. Стакан молока - теплого или холодного - тоже поможет вам уснуть. Избегайте кофе, чай и колу, так как они не дадут вам уснуть.

Утром перед экзаменом съешьте что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: яйца, фасоль, грибы, тост с медом или овсянку. Но если вы слишком нервничаете, чтобы много съесть, съешьте пару бананов, изюм, фруктовый или молочный коктейль, который поддержит вас на экзамене.

И так, правильные продукты помогают лучше сосредотачиваться, позволяют лучше спать ночью и снижают уровень беспокойности. Так что ешьте правильно!