



Если в течение учебного года школьник получает полноценное 5–6 разовое питание, то проблем с концентрацией внимания, памятью и настроением накануне экзаменов у него, скорее всего, не возникнет. Рекомендованный интервал между приемами пищи составляет два-три часа.

Калорийность суточного рациона составляет около 2200 ккал для младшеклассников, от 2500 до 3000 ккал требуется ребятам из старших и средних классов. Посещение спортивных секций диктует увеличение калорийности примерно на 10%.

Однако высокая занятость родителей и зачастую неподконтрольная организация школьного питания приводят к неправильному распределению продуктов в течение дня. Как следствие, в конце учебного года наступает физическая и эмоциональная усталость, снижаются возможности мозга, ребенок чувствует себя ослабленным, расстроенным и мало знающим. Придать сил и уверенности для новых интеллектуальных и творческих свершений помогает сбалансированное меню, составленное преимущественно из свежих и быстрозамороженных продуктов, без консервов, искусственных энергетиков и полуфабрикатов.

Меню школьника на неделю

Аргумента о пользе и питательной ценности продукта детям обычно недостаточно, поэтому важно научиться подавать еду разнообразную по способам кулинарной

обработки, красиво оформленную. Место приема пищи должно быть аккуратным, удобным, обустроенным. Недопустимо совмещать еду с чтением или работой на компьютере.

Каждый день ребятам необходимы кисломолочные продукты, сливочное и растительное масло, свежие фрукты и зеленые овощи, ягоды, крупяные изделия и крахмалистые овощи.

Два-три раза в неделю предлагаются яйца, рыбные блюда, блюда из мяса, творог и сыр. Один раз в неделю подают бобовые.

В качестве полдников подходят коктейли из свежих и запеченных фруктов, вареники, творожные запеканки, фруктово-ореховые салаты с медом, творожно-цитрусовые кексы, сырники, десерты, молочные десерты.

Имеет смысл привлекать детей и подростков к участию в приготовлении вкусных блюд. К примеру, фруктовый салат и творожники довольно просто готовятся в домашних условиях, эффектно выглядят и поднимают настроение. Кроме того, ребенок имеет возможность овладеть новым хозяйственным навыком и отвлечься ненадолго от напряженной учебной деятельности.

Как побороть стресс накануне экзаменов

Отличные отметки на экзаменах гарантирует соблюдение трех условий: правильные установки, спокойствие, обладание достаточным объемом знаний. К сожалению, только владения информацией недостаточно. А хорошие результаты учебы очень важны, ведь они зачастую открывают детям двери в средние и высшие образовательные заведения, где готовят по желанной профессии, а также позволяют экономить существенные деньги и время.

При этом самообладание может не только прививаться как поведенческая норма, но и подпитываться «правильной» едой. Предотвратить нервозность способны продукты,

содержащие витамины С, В2, В3, В5, В6, D, а также магний и медь. Экстренной мерой станет прием пищи, состоящей из вареного яйца, кусочка морской рыбы, заправленного оливковым или подсолнечным маслом овощного микса. Уместный напиток – минеральная вода.

Другими рекомендованными продуктами с антистрессовым действием признаны орехи, красное мясо и птица, говяжьи субпродукты, сельдь, лосось, зерновые. Немаловажным является и высокое потребление протеина.

Профилактика усталости и плохого настроения

У многих школьников формируется привычка «заедать» плохое настроение, связанное с предстоящими контрольными и экзаменационными работами. В большей степени это касается девочек. Ничего предосудительного и опасного в такой привычке нет, если в качестве «таблетки» выбираются не кондитерские изделия, а продукты, богатые витаминами группы В.

Так, красное мясо ценно витаминами В1 и В12, яйца и молочные продукты принесут в организм В3 и В12, орехи – В6 и В1. Справиться с подавленным состоянием помогут фолиевая кислота, железо, кальций и магний, содержащиеся в печени, семечках подсолнечника и тыквы, зеленых листовых овощах. Как экстренная мера – цельнозерновая булочка с лососем и вареным яйцом.

Предотвратить усталость помогает глюкоза (хлеб, макаронные изделия), белок (сыр, орехи), витамин С (салаты из свежих фруктов и зеленых овощей), а также любые изделия из цельносмолотого зерна. Рецепт быстрого действия: ломтик хлеба с сыром и яйцом, а также стаканчик натурального йогурта домашнего приготовления.

Продукты-помощники для отличной памяти

В период школьных, студенческих аттестаций, учащиеся иногда жалуются на ослабление памяти. А им в короткий срок требуется активизировать в памяти всю

информацию, полученную ранее, и восполнить пробелы в знаниях. Способность быстро и надолго запоминать графические, текстовые и числовые данные становится определяющей в подготовке к итоговым экзаменам, особенно когда проводится срез знаний не за один год, а за несколько.

Рацион для улучшения памяти должен состоять из продуктов, содержащих сложные углеводы, витамины В1, В6 и В12, холин, фолиевую кислоту, хром, калий, магний, цинк, кальций и железо. К таковым относятся овощи, постное мясо, морская рыба, молоко, яйца, орехи, печень, бурый рис, картофель. Предпочтительными способами кулинарной обработки являются следующие: запекание в фольге без масла, варка на пару, приготовление на гриле.

Повышаем концентрацию внимания

Концентрация внимания неодинакова на разных этапах изучения и повторения информации. Она достигает своего пика через 20–25 минут непрерывного урока, находится на высшей отметке около четверти часа, после чего начинает снижаться. Именно по этой причине через 40–45 минут занятий в школе делается перерыв на 10–15 минут. Этого времени достаточно, чтобы человек отдохнул.

Соблюдать режим труда и отдыха полезно и во время самостоятельной подготовки к экзаменам в библиотеке или дома. Выделенную десятиминутку можно провести с пользой. Например, встать и выйти на балкон, посмотреть в окно — так отдых получат и глаза. Этого же времени хватит на приготовление легкого салатика, свежего овощного сока. Удачным вариантом станет кормление или выгул любимого питомца, прослушивание музыки, наведение порядка в платяном шкафу, чистка обуви, полив комнатных растений – любая физическая активность.

Продукты питания, рекомендованные при сниженной концентрации внимания, богаты витаминами В1, В3 и В6, витамином С и кальцием. Это значит, что перекусить во время школьной или домашней перемены правильной орехами, йогуртом, зелеными овощами, кусочком тунца или нежирного мяса с булочкой.

Вкусными и полезными блюдами станут домашние йогурты с фруктовым пюре, омлет с

мясом и шпинатом. Повышенное содержание кальция в рационе школьника должно компенсироваться достаточным количеством фосфора (в пропорциях 1:1 или 2:1). Поэтому одним из наиболее часто рекомендуемых продуктов для учащихся всех возрастов является творог.

Помимо правильно организованного питания, улучшить самочувствие ребенка накануне экзаменов помогают прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, яркие эмоции. Часть текстовой информации допустимо получать в аудиоформате — например, поэтические произведения или лекции по родной истории. Подготовку к зачету по мировой художественной культуре совмещают с посещением художественной галереи, а увлекательно постигать географию удастся при просмотре научно-популярных фильмов о путешественниках и первооткрывателях.

Желаем вам только высших отметок!

Сайт "Здоровая Россия"