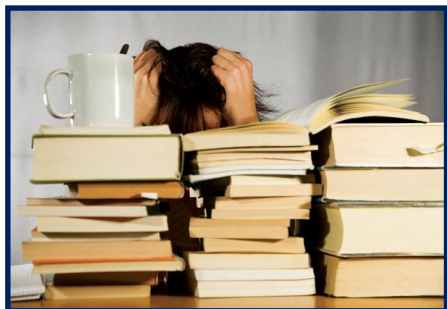


Σωστή διατροφή κατά τη διάρκεια των σχολικών εξετάσεων



Η περίοδος των εξετάσεων είναι μια περίοδος ιδιαίτερα στρεσογόνος για τα παιδιά. Οι μαθητές θα πρέπει να «οπλίσουν» τον οργανισμό τους με πνευματική διαύγεια, καλή μνήμη και μείωση του άγχους.

Προκειμένου, λοιπόν, να εφοδιάσουμε το παιδί μας με τα παραπάνω ώστε να επιτύχουμε τα βέλτιστα αποτελέσματα θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη σημασία στα παρακάτω:

- ✓ Ισορροπημένη διατροφή
- ✓ Επαρκής ύπνος (περίπου 8 ώρες την ημέρα) και 30 λεπτά το μεσημέρι
- ✓ Άσκηση

Ισορροπημένη διατροφή

Η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην απόδοση ενός παιδιού στις εξετάσεις, καθώς μπορεί να συμβάλει βελτίωση της μνήμης, αλλά και της διαύγειας, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να μετριάσει το άγχος.

- **Καλό πρωινό:** το πρωινό αποτελεί το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Έρευνες δείχνουν ότι η καθημερινή πρόσληψη πρωινού βελτιώνει την απόδοση των παιδιών στο σχολείο, καθώς ενισχύει τη μνήμη και τη συγκέντρωση.



Ενδεικτικά πρωινά:

- γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης + 1 φρούτο
- ψωμί ολικής άλεσης με φυτικό βούτυρο και μέλι, 1 ποτήρι γάλα και ένα φρούτο
- αυγό με ψωμί ολικής άλεσης και φυσιικό χυμό

- **Ενδιάμεσα σνακ:** η κατανάλωση μικρών σνακς μεταξύ των κυρίων γευμάτων είναι απαραίτητη, καθώς κρατά τη γλυκόζη σε φυσιολογικά επίπεδα στο αίμα. Η γλυκόζη είναι το κύριο καύσιμο του εγκεφάλου. Έτσι, ο εγκέφαλος λειτουργεί καλύτερα.

**Ενδεικτικά σνακ:**

- γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά (2%) με μέλι και σταφίδες
- φρούτα, φυσιικοί χυμοί
- ξηροί καρποί
- ψωμί, κράκερ, κριτσίνια ολικής άλεσης με τυρί και γαλοπούλα
- Σοκολάτα υγείας (ένα κομματάκι)



- **Κύρια γεύματα:** τα κύρια γεύματα περιλαμβάνουν το πρωινό, το μεσημεριανό και το βραδινό. Το μεσημεριανό και το βραδινό γεύμα θα πρέπει να αποτελείται από τρόφιμα από όλων των ομάδες. Καταναλώνουμε κάθε εβδομάδα λιπαρά ψάρια, καθώς είναι πλούσια σε ω3 λιπαρά οξέα. Τα ω3 λιπαρά οξέα ενισχύουν τη μνήμη, συμβάλλοντας έτσι στην καλύτερη απόδοση των παιδιών. Στο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο θα πρέπει να υπάρχουν επίσης όσπρια, λαδερά και ζυμαρικά. Προτιμάμε, επίσης, το κοτόπουλο και τη γαλοπούλα. Τα γεύματά αυτά θα πρέπει να συνοδεύονται πάντα από σαλάτες. Φροντίζουμε οι σαλάτες να είναι πολύχρωμες, καθώς κάθε χρώμα αντιπροσωπεύει και διαφορετικές βιταμίνες.

Επαρκής και ποιοτικός ύπνος:

Ο ύπνος φαίνεται ότι παίζει σπουδαίο ρόλο στην καλή απόδοση των μαθητών. Έτσι συνίσταται τα παιδιά να κοιμούνται 8 ώρες την ημέρα, ενώ ένα μισάωρο μεσημεριανού ύπνου φαίνεται να βοηθάει επιπλέον.

Άσκηση:

Η ελαφριάς μορφής άσκηση, 4-5 φορές την εβδομάδα, φαίνεται να βοηθάει στη συνολική επίδοση των μαθητών, καθώς κατά τη διάρκεια της άσκηση εκκρίνονται ορισμένες ορμόνες οι οποίες ανεβάζουν τη διάθεση και αποβάλλουν το άγχος.

Καλή Επιτυχία!!!