

18 Μαΐου 2013

## Προτεινόμενη διατροφή για τις εξετάσεις των μαθητών

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Φωτό:[likekalamata.gr](http://likekalamata.gr)

Είναι γεγονός πως η διατροφή διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη συμπεριφορά και την απόδοση κάθε ανθρώπου. Υπάρχουν τροφές που ενισχύουν τη μνήμη, άλλες που αυξάνουν την ενέργεια για δραστηριοποίηση και σίγουρα όλες μαζί είναι δυνατό να διευκολύνουν την αύξηση των αντοχών, της κατανόησης και της μάθησης.

Συνέχεια αναφέρεται η σημασία της καλής διατροφής και πρωταρχικό και κύριο το

λόγο ενός επαρκούς πρωϊνού. Είναι αποδεδειγμένο πως ένα ισορροπημένο πρωϊνό προσφέρει τα απαραίτητα συστατικά στον ανθρώπινο οργανισμό ώστε να διατηρεί τα ίδια επίπεδα δραστηριότητας με το πέρασμα της ώρας. Από την άλλη, μελέτες έχουν δείξει πως σε μαθητές που δεν έχουν καταναλώσει ένα επαρκές πρωϊνό, μειώνεται η απόδοσή τους με ταχείς ρυθμούς με το πέρασμα της ώρας. Είναι επίσης αναγνωρισμένη και η σύνδεση που υπάρχει μεταξύ της ισορροπημένης διατροφής με την ανάπτυξη του δείκτη ευφυΐας και των ικανοτήτων μάθησης σε παιδιά. [\(περισσότερα...\)](#)