

Τι να τρώνε παιδιά και φοιτητές στις εξετάσεις!

Μέρος 1ο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η εξεταστική περίοδος καλεί για άλλη μία φορά μαθητές και φοιτητές να δώσουν τον καλύτερο εαυτό τους για το δρόμο προς την επιτυχία. Δεν είναι όμως σπάνιο το φαινόμενο εξάντλησης που βαραίνει πολλούς μαθητές στη δύσκολη πορεία προς τη γραμμή τερματισμού. Ο ελλιπής ύπνος, το στρες και φυσικά η κακή διατροφή καταπονούν τον νεανικό οργανισμό και έχουν αντίκτυπο στις επιδόσεις των μαθητών. Τελευταία, ολοένα και περισσότερες έρευνες εστιάζουν στο θέμα της επίδρασης που έχει η διατροφή στον εγκέφαλο και κατά συνέπεια στις γνωστικές λειτουργίες με το μεγάλο ερώτημα να παραμένει: μπορούν τα τρόφιμα να ενισχύσουν τη γνωστική λειτουργία σε υγιείς, νέους ανθρώπους; Διατροφολόγοι, παθολόγοι, αλλά και ψυχολόγοι εκκινούν από μία κοινή βάση σκέψης η οποία προτρέπει για ψυχραιμία και αποχή από ακρότητες κάθε είδους. Με άλλα λόγια, οι ειδικοί συστήνουν ηρεμία, σύνεση, επαρκή ξεκούραση, ήπια σωματική δραστηριότητα που εκτονώνει το στρες και φυσικά σωστή διατροφή! Τακτικά μαγειρευτά γεύματα, άφθονα φρούτα και λαχανικά, επαρκή ενυδάτωση και τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες, βιταμίνες, σίδηρο, φώσφορο και άλατα μπορούν να αποδειχθούν ένας δυνατός άσπος στο μανίκι των μαθητών. Όπως αναφέρει μάλιστα η ελληνική διατροφολογική εταιρεία μέσα από το πρόγραμμα E.Y.Z.H.N. σχετικά με την ενδεδειγμένη διατροφή των παιδιών στις εξετάσεις, «νηστικό αρκούδι... δεν γράφει καλά στις εξετάσεις!». Έτσι, γονείς και μαθητές πρέπει πάντα να θυμούνται ότι: -Δεν ξεχνάμε κανένα γεύμα και φυσικά τρώμε ένα

πλούσιο πρωινό. Θυμόμαστε να γευματίζουμε κάθε 3-4 ώρες αποφεύγοντας τις μεγάλες μερίδες και το γρήγορο φαγητό, επειδή επιφέρουν υπνηλία και στομαχικές διαταραχές. Είναι πολύτιμο να τροφοδοτούμε τον εγκέφαλο και το σώμα μας με ενέργεια που προέρχεται από θρεπτικές τροφές (ειδικά το πρωί) καθώς μας δίνουν δύναμη και καλές αποδόσεις. «Είμαστε ό,τι τρώμε» δεν λένε; -Εκτιμάμε την αξία των θρεπτικών και μη επεξεργασμένων σνακ! Κοινώς, επαναπροσεγγίζουμε την αξία των φρούτων που έχουν τετραπλή ωφέλιμη δράση: παρέχουν στον οργανισμό ενυδάτωση, γλυκόζη και αντιοξειδωτικά, ενώ αποτελούν ένα υγιεινό “γλυκό” χωρίς ζάχαρη! -Λέμε κατηγορηματικά «όχι» σε δίαιτες και σε διατροφή που είναι φτωχή σε θερμίδες και θρεπτικά συστατικά κατά την εξεταστική περίοδο. Εξαντλούν τον οργανισμό μας και δυσχεραίνουν τις αντοχές μας. Επίσης, αποφεύγουμε fast food και άλλα πολλαπλώς επεξεργασμένα τρόφιμα. - Ενυδατώνουμε τον οργανισμό τακτικά και καταναλώνουμε αναψυκτικά και...καφέ με μέτρο. Το νερό είναι εξαιρετική πηγή ενυδάτωσης σε κάθε επίπεδο. Έχετε πάντα ένα μπουκαλάκι νερό δίπλα σας λοιπόν! -Λέμε “ναι” στη σοκολάτα, αρκεί να καταναλώνεται με σύνεση και κατά προτίμηση να είναι μαύρη. Η σοκολάτα τροφοδοτεί τον εγκέφαλο με ενδορφίνες οι οποίες μας φτιάχνουν τη διάθεση και ενισχύουν τις εγκεφαλικές λειτουργίες, αλλά δεν πρέπει επουδενί να αντικαθιστά άλλα θρεπτικά τρόφιμα ούτε και να καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες. «Παν μέτρον άριστον»..! - Δίνουμε στον οργανισμό μας τη χαρά των μικρών διαλειμμάτων και της χαλαρωτικής σωματικής άσκησης κατά τη διάρκεια της ημέρας και δεν υποτιμάμε την αξία του καλού και ποιοτικού ύπνου.

Πηγή πληροφοριών:Ελληνική διατροφολογική ένωση Photo (C): KPS3 Marketing

Πηγή:kalyterizoi.gr