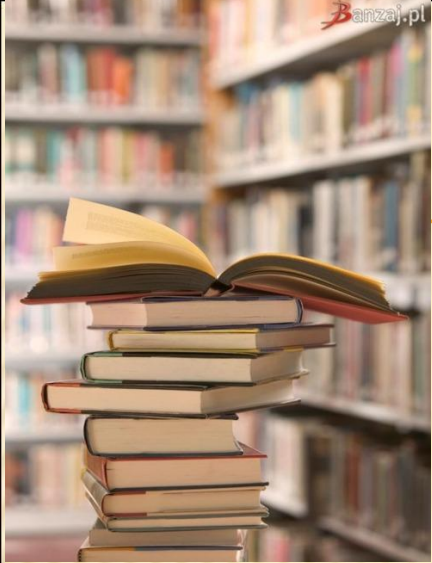


---

***Пища для ума  
или  
питание  
перед экзаменом***

**Педагог-психолог  
МБОУ «Комсомольская СОШ»  
Кунгурского района  
Пермского края  
Фурина Ольга Васильевна**



# *Пища для ума или питание перед экзаменом*

**Если у Вас скоро экзамены, самое время задуматься над тем, что вы едите, есть ли в вашей диете продукты, достаточно стимулирующие мозг.**

**Правильные продукты помогают лучше сосредотачиваться, позволяют лучше спать ночью и снижают уровень беспокойности. Так что ешьте правильно !**

# *Какие же продукты полезнее перед экзаменами?*

---

**Почти все.**

**Мозг "работает" на энергии,  
получаемой из перевариваемой пищи.  
Основной источник энергии - глюкоза,  
которую организм получает из продуктов,  
богатых углеводами.**

**Энергия хранится в мозгу очень  
маленькими порциями, поэтому их нужно  
постоянно пополнять глюкозой, чтобы мозг  
работал в полную мощь.**

# Углеводы

**Лучшие из них – натуральный мед и сухофрукты, особенно курага.**



**Также богаты углеводами продукты – хлопья для завтрака, хлеб, макаронны.**



***Избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья и других продуктов с высоким содержанием сахара. Возможно, сначала они и придадут вам энергетический толчок, но толчок этот очень кратковременный и вы будете чувствовать себя еще более устало чем раньше.***

**Они содержат много химических веществ, на выведение которых организму потребуется немало сил, необходимых во время экзаменов совсем для другого.**

# *Микроэлементы*

---

**Для нормальной работы мозга в рацион  
нужно включать  
фосфор, калий, кальций и йод.**

**Фосфором и йодом богаты: морская рыба,  
морепродукты и морские водоросли.**

**Калий в оптимальном количестве  
содержится в кураге, абрикосах и свекле.**

**Кальций – в натуральных молочных  
продуктах.**

# ***Витамины***

---

**Необходимы витамины прежде всего группы В.**

**Они содержатся:**

**Витамин В1 – в хлебе, горохе, крупах, грецких орехах, печени, яичном желтке, молоке и др.**

**Витамин В9 – в темно-зеленых овощах (салате, петрушке), луке, моркови, капусте, абрикосах, грибах и др.**

**Витамин В12 – в печени, сыре, морских продуктах, мясе птицы и др.**

***Будет бесполезен и витамин С.***

***Он укрепляет иммунитет, повышает работоспособность.***

***Шиповник, облепиха, черная смородина, лимон– настоящие кладовые этого витамина.***



# *Напитки в помощь*

**Не забывайте часто пить.**

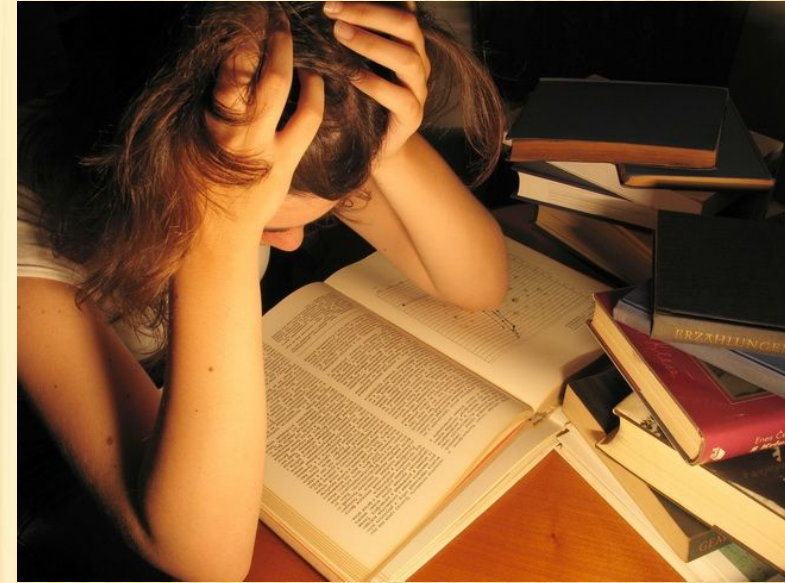
**Исследования показали, что дети, которые пьют больше воды лучше сосредотачиваются, проще переваривают новую информацию и меньше страдают от головной боли. Когда занимаетесь, держите на столе бутылку или кувшин с водой, а если простую воду вы не любите, разведите ее небольшим количеством фруктового концентрата.**

***Не приучайте себя к кофеину (к чаю, кофе или кока-коле) занимаясь ночью; из-за кофеина на следующий день вы скорее всего будете чувствовать себя устало и будете очень нервничать.***



# *Во время зубрежки*

**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.*

# ***Во время зубрежки***

---

**Питаться во время подготовки к экзаменам диетологи советуют не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать.**

**Если занимаясь, вы чувствуете, что без перекуса не обойтись, уйдите в другую комнату и сделайте нормальный перерыв, чтобы отдохнуть и подпитать мозги.**

**Попробуйте:**

- свежие фрукты или сухофрукты**
- тарелку супа**
- кусок сыра**
- несоленые орешки**
- йогурт**

# Во время зубрежки

---

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



**Ученые заметили, что процесс запоминания происходит гораздо эффективнее, если человек находится в горизонтальном положении.**

# ***Ночь перед экзаменами***



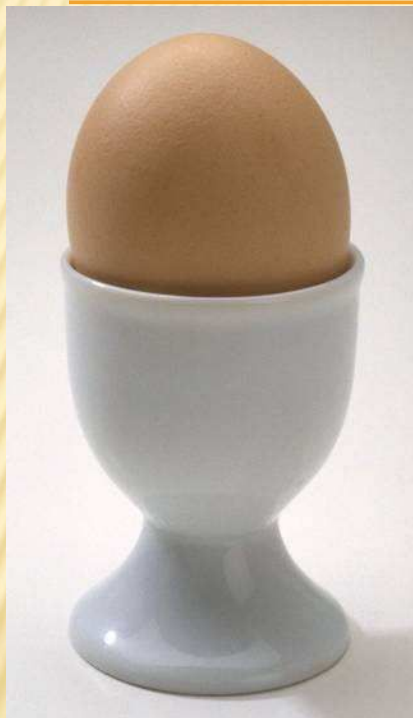
**Крахмальные продукты - макароны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.**

**Стакан молока - теплого или холодного - тоже поможет вам уснуть.**

**Некоторые считают, что в молоке содержится аминокислота I-Tryptophan, которая усыпляет.**



# Ответственный завтрак



**Утром перед экзаменом  
ешьте что-нибудь с высоким  
содержанием белка и клетчатки: яйца,  
фасоль или грибы на тосте, тост с  
медом или овсянку, мюсли.**

**Здоровья,  
удачи и успехов!**

# ***Список использованных источников***

**Ссылки на страницы материалов в интернете**

**Статья «Питание перед экзаменами. Пища для ума»**

**[http://www.psydrive.ru/articles/2760\\_pitanie-pered-ekzamenami-pisha-dlya-uma.aspx](http://www.psydrive.ru/articles/2760_pitanie-pered-ekzamenami-pisha-dlya-uma.aspx)**

**Ссылки на использованные изображения**

**<http://www.examiner.com/article/national-book-month-part-1-read-a-book><http://zdr-obraz.ru/tag/produktyi/>**

**<http://au2.su/forum/showthread.php?s=c8f7b958e747f214c58dc a9690f136ea&...>**

**[http://kulinar14.do.am/publ/napitki/molochnyj\\_napitok/6-1-0-2044](http://kulinar14.do.am/publ/napitki/molochnyj_napitok/6-1-0-2044)**

**<http://almamater.ua/boarditem/00014d5723f14cf551f9f6305313b04b>**

**<http://helgella.livejournal.com/537555.html>**

**<http://masterotvetov.com/medicina/195964-samye-poleznye-produkty.html>**

**<http://www.menu-sovet.ru/12840-o-polze-risa.html>**

**[http://pptcloud.ru/Detskie\\_prezentatsii/Biologija\\_Eda/Eda\\_a\\_fil](http://pptcloud.ru/Detskie_prezentatsii/Biologija_Eda/Eda_a_fil)**