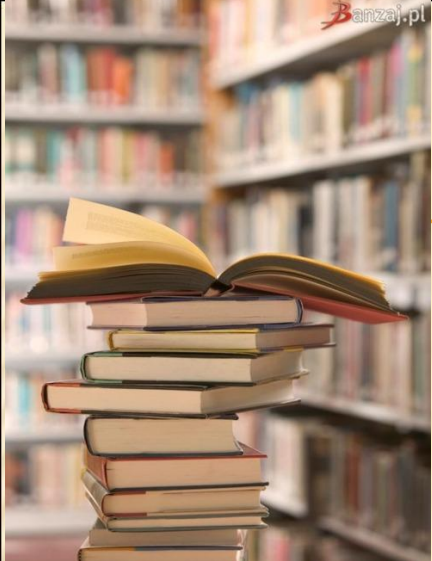

***Пища для ума
или
питание
перед экзаменом***

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



Пицца 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 усталым 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

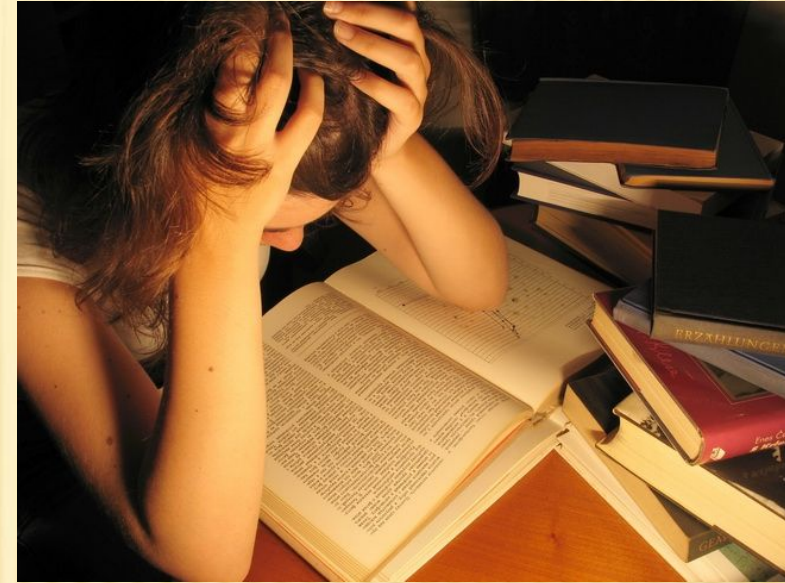
Не забывайте часто пить.

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.psylove.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://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