

Σωστή διατροφή για καλύτερες αποδόσεις στις εξετάσεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Την περίοδο των μαθητικών εξετάσεων, εκτός από το πολύ διάβασμα και την καλή προετοιμασία, αυτό που παίζει εξέχοντα ρόλο στην απόδοση του μαθητή είναι οι σωστές διατροφικές επιλογές.

Ισορροπία και μέτρο είναι οι λέξεις - «κλειδιά» γι' αυτή τη δύσκολη περίοδο. Μια ισορροπημένη διατροφή βοηθά το μαθητή να είναι πιο συγκεντρωμένος και αποδοτικός στο διάβασμα, όπως και να έχει καλύτερη διάθεση.

Αυτό που σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει ο μαθητής, σε περίοδο εξετάσεων να ακολουθεί, είναι μία αυστηρή δίαιτα αδυνατίσματος, καθώς θα πρέπει να αποφεύγει και τα μεγάλα κενά μεταξύ των γευμάτων.

Μια πλήρης και ισορροπημένη διατροφή θα βοηθήσει στο να είναι πιο υγιής και ισχυρός, να αποδίδει σημαντικά στο διάβασμα, ενώ η σωστά κατανομή των γευμάτων συμβάλλει στην καλύτερη διάθεση, απομνημόνευση και αυτοσυγκέντρωση.

Τι θα πρέπει να περιλαμβάνει το διαιτολόγιο

Το διαιτολόγιο θα πρέπει να περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων, στις κατάλληλες για τον μαθητή ποσότητες, δίνοντας έμφαση στα ψάρια και τα θαλασσινά, στα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών, στα φρούτα και τα λαχανικά, τροφές που συχνά παραλείπονται από τους μαθητές ή δεν καταναλώνονται στις κατάλληλες ποσότητες.

Για να αντεπεξέλθουν οι μαθητές στις πολλές ώρες διαβάσματος, θα πρέπει να καταναλώνουν μη επεξεργασμένες τροφές, όπως ψωμί, δημητριακά και ζυμαρικά ολικής άλεσης, καθώς και καστανό ρύζι. Οι τροφές αυτές απορροφώνται αργά, με αποτέλεσμα να δίνουν ενέργεια για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, ώστε ο μαθητής να μην αισθάνεται το αίσθημα της πείνας.

Σημαντική είναι επίσης η κατανάλωση τροφών που βελτιώνουν τη μνήμη.

Συγκεκριμένα, οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες όπως η C (πορτοκάλια, φράουλες, πιπεριές, μπρόκολο, κουνουπίδι, μύρτιλλα κ.ά.) και η E (ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, σπανάκι, χόρτα, δημητριακά, κόκκινο κρέας, αβγά κ.ά.) το συνένζυμο Q10 (σόγια, σαρδέλες, σκουμπρί, μοσχάρι, κοτόπουλο, χοιρινό, ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, φρούτα, σπανάκι κ.ά.), ο σίδηρος και το μαγνήσιο (συκώτι και άλλα κρέατα, θαλασσινά, φρούτα φρέσκα και αποξηραμένα, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια κ.ά.) και οι βιταμίνες του συμπλέγματος B (καρύδια, τυρί, κρέας, ψάρια, πράσινα λαχανικά, αβγά, συκώτι κ.ά.), δρουν προς ακριβώς αυτή την κατεύθυνση: την τόνωση της μνήμης.

Σημαντικά στοιχεία της διατροφής του μαθητή είναι:

Ένα καλό πρωινό το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει

1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως, μια κουταλιά ψιλοκομμένα καρύδια ή γενικά διάφορους ξηρούς καρπούς τριμμένους στο multi και 1 φρούτο

Κουάκερ με γάλα, μια κουταλιά ψιλοκομμένα καρύδια ή γενικά διάφορους ξηρούς καρπούς τριμμένους στο multi και 1 φρούτο ή λίγο μέλι και κανέλα

1 ποτήρι γάλα, 1-2 φέτες ψωμί με μέλι/μαρμελάδα και 1 φρούτο

1 ποτήρι γάλα, 1-2 φέτες ψωμί με φυστικοβούτυρο και 2-3 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένα φρέσκα φρούτα

1 ποτήρι γάλα, 1 φέτα σπιτικό κέικ και 2-3 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένα φρέσκα φρούτα

1 ποτήρι φυσικό χυμό και τوست με τυρί και γαλοπούλα

Την ημέρα των εξετάσεων ειδικά, δεν πρέπει να φύγει ο μαθητής από το σπίτι με άδειο στομάχι, γιατί υπάρχει πιθανότητα να ζαλιστεί και να μη μπορέσει να αποδώσει στο μάθημα που γράφει.

Επιπλέον ενέργεια προσφέρουν και τα ενδιάμεσα σνακ (δεκατιανό και απογευματινό), τα οποία μετριάζουν επίσης την πείνα.

Ιδανικά σνακ είναι:

Μια μικρή ποικιλία φρέσκων φρούτων σε συνδυασμό με 1-2 κουταλιές της σούπας άψητους και ανάλατους ξηρούς καρπούς

Γιαούρτι με μέλι, μια μικρή ποικιλία φρέσκων φρούτων, 1 κουταλιά της σούπας άψητους και ανάλατους ξηρούς καρπούς και κανέλα (ιδανικό για το απόγευμα, καθώς αποτελεί μια εξαιρετική λύση για την κάλυψη της ανάγκης για γλυκό αλλά ταυτόχρονα συνεισφέρει σε πληθώρα θρεπτικών συστατικών που ενισχύουν τις εγκεφαλικές λειτουργίες.

Μια μικρή ποικιλία φρέσκων φρούτων σε συνδυασμό με 1 μπάρα δημητριακών ή 2-3 μπισκότα ολικής άλεσης

30γρ σοκολάτα υγείας ή παστέλι

Τα φρέσκα φρούτα μπορούμε να τα αντικαταστήσουμε με μια κουταλιά ξερά φρούτα.

Το μεσημεριανό γεύμα πρέπει να είναι σπιτικό και διαφορετικό κάθε μέρα, μαγειρεμένο με ελαιόλαδο. Ακολουθώντας το Μεσογειακό πρότυπο διατροφής, θα περιλαμβάνει μια φορά την εβδομάδα κόκκινο κρέας, μία φορά κοτόπουλο, μία με δύο φορές ψάρι, μία με δύο φορές όσπρια, ένα λαδερό και ζυμαρικά ή ρύζι. Μην ξεχνάτε πως το γεύμα πρέπει να συνοδεύεται από άφθονη σαλάτα, παρασκευασμένη με όσο το δυνατόν πιο πολλά είδη λαχανικών, λίγο ελαιόλαδο και ξύδι ή λεμόνι.

Ελαφρύ γεύμα στο βραδινό με πράσινη σαλάτα σε συνδυασμό με μια μερίδα πρωτεΐνης όπως κρέας ή ψάρι ή κοτόπουλο ή τυρί και μια μικρή μερίδα αμύλου όπως ένα φλιτζάνι ζυμαρικά ή σκούρο ρύζι ή μια με δυο φέτες ψωμί ολικής άλεσης ή ένα μέτριο κρίθινο παξιμάδι.

Άλλες επιλογές είναι το γάλα με δημητριακά ή με τοστ ή μια μεγάλη χωριάτικη σαλάτα (ντομάτα, πιπεριά, μαρούλι, αγγούρι και λίγο τυρί, ελαιόλαδο κλπ) ή τονοσαλάτα ή αυγό με λίγο ψωμί και σαλάτα.

Μεγάλη προσοχή πρέπει να δοθεί στο βραδινό του μαθητή και ιδιαίτερα όταν έχει εξετάσεις την επόμενη μέρα, καθώς ένα βαρύ βραδινό μπορεί να επηρεάσει τη χαλάρωση και την ξεκούραση του παιδιού και κατ' επέκταση την απόδοσή του.

Επαρκής ενυδάτωση

Η σωστή ενυδάτωση του οργανισμού είναι μείζονος σημασίας αυτές τις περιόδους που συνδυάζουν άγχος, κούραση και ζέστη και πάλι, όμως, πρέπει ο μαθητής να προσέξει τις επιλογές του. Προτιμάμε το απλό, καθαρό νερό, το γάλα, το τσάι και τους χυμούς φρούτων και φροντίζουμε να μην φτάνουμε στα επίπεδα δίψας για να πιούμε κάτι υγρό.

Συμβουλή: είναι σημαντικό να μην καταναλώνει ο μαθητής καφεΐνη ή άλλα τονωτικά ποτά (όπως coca-cola, Redbull) το προηγούμενο βράδυ των εξετάσεων, γιατί πιθανόν να προκαλέσουν εκνευρισμό, ταραχή, ταχυκαρδία και αϋπνία.

Συμπερασματικά, μία ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει ποικιλία τροφών, μέτρο στις ποσότητες και σωστό καταμερισμό γευμάτων μπορεί να αποτελέσει σύμμαχο στην απαιτητική προσπάθεια των μαθητών στις εξετάσεις.

Καλή Επιτυχία!!!

από Αλεξάνδρα Δαμβουνέλη

Πηγή: mama365.gr