



Οι

πανελλήνιες εξετάσεις βρίσκονται προ των πυλών, προκαλώντας ιδιαίτερο άγχος σε μαθητές και γονείς.

Βασική επιδίωξη είναι η καλύτερη δυνατή απόδοση, που θα οδηγήσει σε επίτευξη των στόχων και επιβράβευση των προσπάθειών μιας ολόκληρης χρονιάς. Η «σωστή» διατροφή των μαθητών κατά τη διάρκεια αυτής της απαιτητικής περιόδου παίζει σημαντικό ρόλο, καθώς μπορεί να προσφέρει όλα τα απαραίτητα συστατικά που θα συμβάλλουν στην ενίσχυση της πνευματικής τους απόδοσης.

Παρακάτω θα βρείτε χρήσιμες συμβουλές για τη διατροφή των παιδιών στην περίοδο των εξετάσεων:

Ξεκινήστε τη μέρα με ένα πλήρες και ισορροπημένο πρωινό. Η κατανάλωση πρωινού συμβάλλει στην ενίσχυση της πνευματικής απόδοσης, ενώ έχει συσχετιστεί από μελέτες με βελτίωση της μνήμης, της συγκέντρωσης, καθώς και των σχολικών επιδόσεων. Ένα ισορροπημένο πρωινό θα πρέπει ιδανικά να περιλαμβάνει συνδυασμό γάλακτος ή γαλακτοκομικού προϊόντος, δημητριακών ολικής άλεσης ή προϊόντων τους και φρούτων.

Καταναλώνετε μικρά και συχνά γεύματα. Αυτό θα βοηθήσει στην καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης μέσα στη μέρα, αποτρέποντας απότομες αυξομειώσεις, που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τη συγκέντρωση και την πνευματική απόδοση. Αντίθετα, τα μεγάλα και «βαριά» γεύματα μπορεί να προκαλέσουν δυσφορία, υπνηλία και αδυναμία συγκέντρωσης.

Εξασφαλίστε πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β συμμετέχουν στη ρύθμιση των μεταβολικών διεργασιών του οργανισμού, παρέχοντας την απαραίτητη ενέργεια, ενώ τα ω-3 λιπαρά οξέα συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου και σχετίζονται με ενίσχυση της μνήμης. Από την άλλη, πολύ σημαντική είναι και η επαρκής πρόσληψη σιδήρου, καθώς η έλλειψή του μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση συμπτωμάτων όπως κόπωση και αδυναμία συγκέντρωσης.

Φροντίστε για την επαρκή ενυδάτωση του οργανισμού. Η σωστή ενυδάτωση είναι απαραίτητη, ώστε να διατηρηθεί η καλή λειτουργία και απόδοση του σώματος. Γενικά, ακόμη και μικρή απώλεια υγρών μπορεί να προκαλέσει αδυναμία συγκέντρωσης και απόδοσης. Επομένως, θα πρέπει να εξασφαλίζεται επαρκής πρόσληψη υγρών, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην κατανάλωση νερού, φρούτων και λαχανικών.

Δώστε προσοχή στην κατανάλωση καφέ. Πολλοί μαθητές καταναλώνουν αυξημένες ποσότητες καφέ ή καφεϊνούχων ροφημάτων κατά τη διάρκεια των εξετάσεων, θεωρώντας πως αυτό θα ενισχύσει την απόδοσή τους, κρατώντας τους σε εγρήγορση. Ωστόσο, η υπερκατανάλωση καφέ, και ειδικότερα τις απογευματινές-βραδινές ώρες, μπορεί να προκαλέσει εκνευρισμό και αϋπνία, και συνεπώς θα πρέπει να αποφεύγεται.

Καταναλώστε ποικιλία φρούτων και λαχανικών. Τα εν λόγω τρόφιμα προσφέρουν πλήθος πολύτιμων θρεπτικών συστατικών τα οποία είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της υγείας και ευεξίας του οργανισμού. Παράλληλα, αποτελούν πηγή υδατανθράκων που είναι το «καύσιμο» του εγκεφάλου. Δώστε έμφαση στην ποικιλία και τα έντονα χρώματα.

«Όχι» στις αυστηρές δίαιτες. Οι περιοριστικές δίαιτες δεν αποτελούν κατάλληλη μέθοδο ελέγχου του σωματικού βάρους κατά την παιδική και εφηβική ηλικία και θα πρέπει να αποφεύγονται ούτως ή άλλως. Ειδικότερα, κατά την περίοδο των εξετάσεων μπορεί να οδηγήσουν στην εμφάνιση διατροφικών ελλείψεων, επιδρώντας αρνητικά στη νοητική λειτουργία.

Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ. Αν και μια βόλτα με φίλους μπορεί να είναι χαλαρωτική και να βοηθήσει στη διαχείριση του άγχους, η κατανάλωση αλκοόλ δεν είναι και πολύ καλή ιδέα, αφού μπορεί να έχει αρνητική επίπτωση στην πνευματική απόδοση.

Συμπληρώματα διατροφής. Η λήψη πολύ-βιταμινούχων συμπληρωμάτων αποτελεί συνήθη πρακτική σε περιόδους εξετάσεων. Ωστόσο, θα πρέπει να λάβετε υπόψιν πως τα συμπληρώματα διατροφής δε μπορούν να υποκαταστήσουν ένα ισορροπημένο διατροφικό πρότυπο. Σε κάθε περίπτωση, η γνώμη ενός επαγγελματία υγείας μπορεί να είναι από χρήσιμη έως και απαραίτητη.

Πηγή: neadiatrofis.gr