|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рекомендации по питанию школьников в период подготовки и сдачи ЕГЭ.** | [PDF](http://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/san-nadzor/2015-10-01-05-48-10/9251-31052018.pdf) | [Печать](http://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/san-nadzor/2015-10-01-05-48-10/9251-31052018.html?tmpl=component&print=1&layout=default&page=) |

|  |
| --- |
|  |
| Единый государственный экзамен (ЕГЭ) в 11 классе является важным испытательным моментом в жизни школьников. Экзамены для выпускников 11 классов являются сильным психоэмоциональным стрессовым фактором, так как от того насколько результативно сдан экзамен, будет зависеть дальнейшее успешное поступление школьника в вуз. Следует учитывать, что выпускники 11 классов имеют максимальное функциональное напряжение физиологических систем организма. Экзаменационный период является мощным стрессовым фактором, который отражаются на уровне психологических и вегетативных показателей. Помочь ребенку во время подготовки и проведения экзаменов значительно выше, чем в обычные учебные дни, постольку и питание их в школе, и особенно в семье, должно быть усилено и качественно улучшено.  В рационе должно присутствовать достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров.  ***Во время подготовки к экзаменам необходимо питаться не реже четырех раз в день.***  Богатые железом *сухофрукты*, зеленые овощи и обезжиренное мясо повысят концентрацию внимания. Витамин С, содержащийся в цитрусовых, белокочанной капусте и томатах, поможет побороть стресс.  Кальций, которым богаты *молочные продукты*, обеспечит нормальное функционирование нервной системы.  ***Продукты,  улучшающие память***. Учёные к числу таковых относят: **авокадо, ананас и морковь.**  *Авокадо* в большом количестве содержит жирные аминокислоты и является мощным источником энергии для кратковременной памяти. Употреблять его следует не менее половинки плода в день.  *Ананас*. В пищу можно употреблять как плоды, так и соки. Для удержания в памяти больших объёмов текстового материала - в день достаточно употреблять один стакан сока или 1/3 часть плода ананаса. Зная об этом удивительном свойстве этого замечательного заморского продукта и пользуясь тем, что он содержит малое количество калорий все театральные артисты и звёзды эстрады поглощают ананасы в больших количествах. Ведь им приходится на долгий срок запоминать огромные объёмы информации в виде текстов и нотной грамоты.  Высокое содержание в *моркови* каротина и витамина А очень хорошо стимулирует кровообращение и обмен веществ в мозге. Очень полезно съесть 150–200 граммов тертой моркови перед запоминанием систематизированной информации, такой, как даты исторических событий, формулы, цитаты, правила и аксиомы.  ***Продукты для улучшения возможностей мозга по концентрации внимания***.  К ним относят: креветки, лук репчатый, орехи.  *Креветки*. Достаточно съедать 100 грамм в день, но соль применять можно только после полной кулинарной обработки (жарения или варки), а лучше съедать эту порцию вообще без соли. Креветки являются своеобразным деликатесом для деятельности мозга. Они снабжают его нужными и чрезвычайно важными для усиленной работы аминокислотами, что не позволяет вниманию ребёнка ослабнуть.  *Лук репчатый*. Желательно чтобы ребёнок съедал в сыром виде не менее половины луковицы ежедневно. Добавляйте его в какие-нибудь вкусные салаты, главное чтобы это количество ваш ребенок получал с пищей ежедневно. Лук улучшает снабжение мозга кислородом, способствует разжижению крови, очень хорошо помогает при психической усталости и умственном переутомлении.  *Орехи.* Мощно укрепляют нервную систему, резко и на долгое время стимулируют деятельность мозга, лучше всего предложить их ребёнку незадолго до экзамена. Это продукты, позволяющие в течение продолжительного времени работать в режиме «мозгового штурма».  ***Улучшают концентрацию внимания, стимулируют деятельность мозга*** орехи, богатые кальцием, магнием, фосфором, никотиновой кислотой (витамин PP).  *Рыбные продукты, морепродукты* содержат большое количество незаменимых жирных кислот, благодаря ним мозг будет работать слаженно, без «поломок» и затруднений.  ***Не следует*** увлекаться сахаром, конфетами, печеньем и другими продуктами с высоким содержанием простых углеводов, т. к. они придадут кратковременный энергетический толчок организму, и чувство усталости наступит раньше.  ***Необходимо исключить*** чипсы, поскольку из-за высокого содержания жира желудку будет сложно их переварить при сильном эмоциональном напряжении. Жевать в процессе обучения не рекомендуется: прочитанные строчки «съедятся» вместе с пищей и забудутся через десять минут.  ***Не рекомендуется*** принимать крепкий чай, кофе, кока-колу и злоупотреблять никотином, поскольку кофеин, содержащийся в этих продуктах, способствуют истощению нервной системы, и снижает функциональные резервы организма. Из-за кофеина кратковременно повышается работоспособность ночью, но на следующий день школьник будет чувствовать себя усталым и очень нервничать. Лучше отдать предпочтение чаям из трав мяты, липового цвета, ромашки.  ***В период сдачи экзаменов*** очень важно соблюдать питьевой режим. Вода —необходимая составная часть рациона. В головном мозге 80 % воды, и он очень чувствителен к ее недостатку. Недостаток воды в организме резко снижает скорость нервных процессов. Даже небольшой дефицит воды способен вызвать быструю усталость и головные боли. Исследования показали, что учащиеся, имевшие доступ к воде в течение всего школьного дня, гораздо лучше справлялись с тестами, оценивающими их мыслительные способности, лучше сосредотачивались, легче усваивали новую информацию и меньше страдали от головной боли.  ***Напитки*** с большим содержанием сахара лучше избегать, так как из-за них уровень энергии падает сразу после того, как вы их выпьете.  Таким образом, во время интенсивной умственной работы при подготовке к экзаменам для стимуляции хорошей работы головного мозга, предупреждения раздражительности, слабости, упадка сил пища должна быть разнообразной, сбалансированной и питательной.  Соблюдение основных гигиенических требований в период подготовки к экзаменам обеспечивает как сохранение здоровья учащихся, так и успешное прохождение экзаменов. |

Подготовила педагог- психолог МБОУ СОШ №19 Чопанова Н.М.