

Διατροφή στην περίοδο των εξετάσεων



Η σωστή διατροφή μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο και στη βελτίωση των μαθητικών επιδόσεων στις εξετάσεις.

Εν όψη πανελλαδικών εξετάσεων αυτό το χρονικό διάστημα είναι καλό οι μαθητές να λάβουν υπόψη τους τα παρακάτω διατροφικές συμβουλές .

Το σωστό **πρωινό** δεν πρέπει να λείπει ποτέ από τη διατροφή των μαθητών. Σε αυτό επιβάλλεται να υπάρχουν δημητριακά ολικής άλεσης, γαλακτοκομικά προϊόντα και φρούτα ή φρεσκοσχημένοι χυμοί.

Τακτικά γεύματα μέσα στην διάρκεια της ημέρας (κάθε 3 ώρες ένα κύριο γεύμα ή ενδιάμεσο)

Τα **κυρία γεύματα** θα πρέπει να περιλαμβάνουν (πρωτεΐνες όπως: κοτόπουλο, αυγά, άπαχο κρέας και ψαρί , προτιμήστε τους μη επεξεργασμένους υδατάνθρακες όπως ολικής αλέσεως ζυμαρικά ,καστανό ρύζι και λαχανικά)

Τα **ενδιάμεσα γεύματα** θα πρέπει να έχουν φρούτο εποχής (φράουλες , κεράσια, ακτινίδιο ή αποξηραμένα φρούτα όπως gojiberry (γκοτζι μπερι), μύρτιλα, κραν μπέρι πλούσια σε βιταμίνη C μαζί με σνακ όπως ανάλατους ξηρούς καρπούς ή λίγα κριτσίνια ή ελληνική μπάρα .

Η σωστή μάσηση και η καλή ενυδάτωση του οργανισμού με πολύ νερό και αφεψήματα βοηθούν σημαντικά τον ήδη καταπονημένο από το άσχημο ωράριο, οργανισμό, ενώ είναι αρκετά σημαντικό να αποφεύγετε την κατανάλωση καφέ, τσαγιού και ζάχαρης. Συμπληρωματικά, μικρά κομμάτια σοκολάτας υγείας προκαλούν ευφορία και καλή διάθεση, χάρη στη φαινυλαιθυλαμίνη που περιέχει.

Καλή επιτυχία σε όλους τους εξεταζόμενους