

Организация питания и питьевого режима в период подготовки и в дни проведения ЕГЭ

по материалам круглого стола:

**"Гигиенические рекомендации к организации
Единого государственного экзамена (ЕГЭ)
в общеобразовательных учреждениях г. Москвы "**

29 октября 2009г.

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.



Правильные продукты помогают лучше сосредотачиваться и спать ночью, а также снижают уровень беспокойности.

**Как правило, готовящиеся к экзаменам
делятся:**

на тех

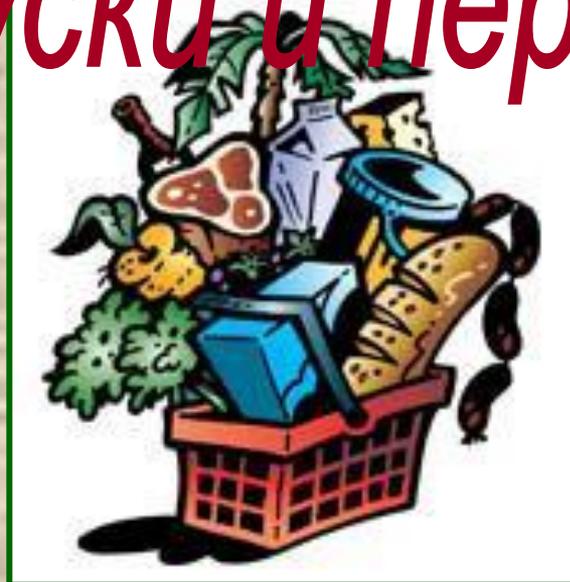


***кто абсолютно
забывает про пищу***



***кто убежден, что любая
скучная книжка становится
интереснее в сопровождении
чего-нибудь вкусного***

закуски и перекусы



во время подготовки к экзамену

Питаться во время подготовки к экзаменам необходимо

не реже четырех раз в день,



но порции должны

только утолять голод, а не пересыщать.

Рекомендуются для закусок

тарелка супа



бутерброд
с сыром



свежие фрукты
или сухофрукты



маленькие кусочки
черного шоколада



несоленые
орехи



йогурт



свежеприготовленный
молочный коктейль

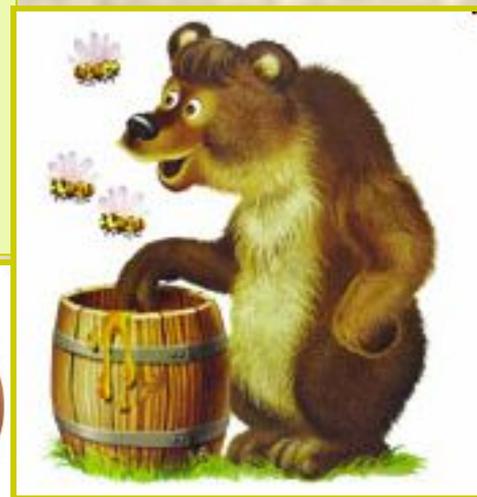


Ночь перед экзаменом



Крахмальные продукты - макароны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.

Стакан молока - лучше теплого и с ложкой меда - тоже поможет уснуть, т.к. в молоке содержится аминокислота - триптофан, которая способствует улучшению сна.





Категорически не рекомендуется принимать много кофеина (крепкий чай, кофе, кока-кола) и злоупотреблять никотином. Их необходимо исключить вообще, т.к они истощают нервную систему и запасы функциональных резервов.

Лучше отдать предпочтение чаям из трав мяты, липового цвета, ромашки и др.



Ответственный завтрак



Утром перед экзаменом необходимо
принять пищу с высоким
содержанием легко усвояемого
белка и клетчатки:



МЮСЛИ



фасоль

овсянку с медом



яйца



Если ребенок слишком нервничает и не может съесть полноценный завтрак, то можно предложить ему, которые поддержат его на экзамене.



орехи, изюм,
курагу



пару бананов

ананас



фруктовый или
молочный коктейль

Питьевой режим

Вода – необходимая составная часть рациона.

В головном мозге 80% воды, и он очень чувствителен к её недостатку.



Недостаток воды в организме резко снижает скорость нервных процессов.

Даже небольшой дефицит воды способен вызвать быструю усталость и головные боли.