

# ***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 экзамену 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**



**яйца**

**овсянку с медом**



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.**