

7 правил организации питания во время подготовки к экзаменам

Период подготовки и сдачи экзаменов погружает тебя в ситуацию постоянного стресса. А она, как известно, весьма вредна для организма. Для того, чтобы избежать негативных последствий от переживаний, следует не только контролировать количество и распределение учебных нагрузок, но и позаботиться о правильной организации своего питания в предэкзаменационный и экзаменационный периоды.



Помогут тебе это сделать **7 ВАЖНЫХ ПРАВИЛ**:

1. Особое питание нужно обеспечить задолго до момента начала экзаменов. Если ты начнешь питаться правильно за несколько дней до начала экзаменов, то эффективность будет весьма незначительной. В идеале пересмотри свой режим питания и рацион хотя бы за месяц.
2. Весь объем потребляемой в течение дня пищи должен быть разделен на 4 приема:
 - завтрак (не позже 9.00) – 25-30% от общего числа калорий
 - обед (13.00-15.00) – 40-45%
 - полдник (16.00-17.00) – 10-15%
 - ужин (18.00 – 20.00) – 15-20%
3. В период подготовки к ЕГЭ твой организм обязательно должен получать необходимое количество белков, витаминов и минералов. И лучше, чтобы они поступали с пищей, а не в виде медикаментов или добавок. Особенно обрати внимание на продукты, содержащие большое количество железа и витаминов группы В.
Нужные продукты: нежирное мясо, злаки, фасоль, шпинат, яйца, свежие овощи и фрукты, орехи, сыр.
4. Перекусы – гарантия эффективной работы мозга. Но они должны быть правильными. Постарайся полностью отказаться от фастфуда. Это самая вредная еда, и ее нужно особенно избегать во время стрессов. При необходимости перекусить, отдавай предпочтение орехам, фруктам и другим полезным продуктам.
5. Постарайся потреблять большое количество питьевой воды (не менее 1,5 литров). И лучше, если это будет обычная вода, а не минеральная. Это обеспечит правильный водный баланс. Также нужно пить зеленый чай и фруктовые соки. Они помогут зарядиться энергией и увеличить работоспособность. А на ночь очень полезен стакан теплого молока. Оно помогает расслабиться и быстрее заснуть, обеспечивая полноценный

отдых. А вот от напитков, содержащих большой процент сахара, следует полностью отказаться. Они ведут к снижению уровня энергии.

6. Следи за тем, чтобы во время приемов пищи ты не переел. Помни, что во время подготовки к ЕГЭ нужно утолять голод, но не перенасыщать организм пищей. Иначе возникнет состояние сонливости и резкого снижения работоспособности. Поэтому лучше принимать еду не слишком большими порциями, дополнив обязательное 4-х разовое питание несколькими легкими перекусами.
7. Непосредственно в день экзамена обеспечь себе полноценный, но не слишком обильный завтрак. Лучше, если в него будут включены отварное мясо, зерновой хлеб или каша, сок и фрукты. При этом наибольшую пользу принесут черника и бананы.

ПОМНИ, ЧТО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ЭТОТ ПЕРИОД ПОЗВОЛИТ НЕ ТОЛЬКО УСПЕШНЕЕ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ, НО И СОХРАНИТЬ ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ! УДЕЛИ ЕГО ОРГАНИЗАЦИИ ДОСТАТОЧНО ВНИМАНИЯ!