

ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Πριν τις γραπτές εξετάσεις, τα πρωινά των μαθητών/ τριών θα πρέπει να περιλαμβάνουν τροφές που θα τους δώσουν ενέργεια και συγκέντρωση, αλλά και να αποφύγουν τις τροφές που θα τους κάνουν να αισθάνονται κουρασμένοι ή ανήσυχτοι.

Συνιστώμενα πρωινά:

- **Γιαούρτι με φρούτα, ξηρούς καρπούς, μέλι και κανέλα:** Αυτή η επιλογή προσφέρει πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, που βοηθούν στη διατήρηση σταθερού επιπέδου σακχάρου στο αίμα.
- **Φρουτοσαλάτα με μέλι, ξηρούς καρπούς και κανέλα:** Όπως και το γιαούρτι, προσφέρει υγιή υδατάνθρακες και φυτικές ίνες.
- **Μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως με φρούτα ή σοκολάτα:** Μια εύκολη επιλογή για να προσλάβουν ενέργεια και φυτικές ίνες.
- **Φέτα ψωμί ολικής αλέσεως με βραστό αυγό:** Προσφέρει πρωτεΐνες και υδατάνθρακες.
- **1 χούφτα ανάλατους ξηρούς καρπούς:** Δίνουν ενέργεια και λιπαρά, που είναι απαραίτητα για τη λειτουργία του εγκεφάλου.
- **1 ποτήρι φρέσκος χυμός:** Παρέχει βιταμίνες και ενέργεια.
- **2-3 μπισκότα χωρίς ζάχαρη:** Μπορούν να προσφέρουν μια μικρή ποσότητα υδατανθράκων χωρίς περιττά σάκχαρα.

Αναγκαίο να αποφεύγουν:

- **Φαγητά που περιέχουν μεγάλη ποσότητα ζάχαρης:**

Μπορούν να προκαλέσουν εγκεφαλική ομίχλη και αύξηση της ενέργειας που θα οδηγήσει σε κατάρρευση.

- **Φαγητά με λιγότερους υδατάνθρακες:**

Θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε πείνα και να μειώσουν την συγκέντρωση κατά την διάρκεια των εξετάσεων.

- **Πολύ λιπαρά τρόφιμα:**

Μπορούν να επιβραδύνουν την πέψη και να κάνουν τον μαθητή να αισθάνεται κουρασμένος.

Συμβουλές:

- **Ενυδάτωση:**

Το νερό είναι απαραίτητο για τη λειτουργία του εγκεφάλου και την συγκέντρωση. Πίνετε αρκετό νερό πριν και κατά την διάρκεια των εξετάσεων.

- **Αναμονή:**

Αφήστε λίγο χρόνο να περάσει μεταξύ του πρωινού και της έναρξης των εξετάσεων, ώστε να μπορέσει ο οργανισμός να αφομοιώσει το φαγητό.

- **Επιλέξτε:**

Επιλέξτε φαγητά που έχετε δοκιμάσει στο παρελθόν και ξέρετε ότι σας βοηθούν να είστε συγκεντρωμένοι.

Καλή δύναμη & Καλή επιτυχία παιδιά!!!