

Η σωστή διατροφή

19.5.2019

Τι να τρώει ο/η υποψήφιος στις πανελλήνιες εξετάσεις;



Καθ' όλη την περίοδο της προετοιμασίας του μαθητή για τις πανελλήνιες εξετάσεις, η διατροφή έχει το δικό της εξέχοντα ρόλο.

Μια πλήρης και ισορροπημένη διατροφή τον βοηθά να είναι πιο υγιής και ισχυρός, για να έχει καλύτερη απόδοση στο διάβασμά του.

Το διαιτολόγιο πρέπει να περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων, στις κατάλληλες για τον μαθητή ποσότητες, δίνοντας έμφαση στα ψάρια και θαλασσινά, στα γαλακτοκομικά, στα φρούτα και τα λαχανικά, τροφές που συχνά παραλείπονται ή δεν καταναλώνονται σε επαρκείς ποσότητες.

Περικλείοντας όλες τις ομάδες τροφίμων στο καθημερινό διαιτολόγιο, μπορούν να καλυφθούν όλες οι ανάγκες του έφηβου μαθητή σε μακροθρεπτικά (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη) και μικροθρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία), χωρίς να απαιτούνται συμπληρώματα διατροφής.

Σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει, κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας ή των ημερών των εξετάσεων, να ακολουθείται αυστηρή δίαιτα αδυνατίσματος. Η ισορροπία και το μέτρο στην επιλογή των φαγητών συμβάλλουν σημαντικά στην απόδοση του μαθητή στο διάβασμα, ενώ η σωστή κατανομή των γευμάτων συμβάλλει στην καλύτερη διάθεση, απομνημόνευση και αυτοσυγκέντρωση.

Μικρά γεύματα

Η κατανάλωση μικρών και συχνών γευμάτων συμβάλλει στο να βρίσκεται ο μαθητής σε εγρήγορση και να αυξάνεται η αποδοτικότητά του.

Αντίθετα, τα μεγάλα γεύματα προκαλούν υπνηλία και μειώνουν τη συγκέντρωση και την ικανότητα σκέψης του παιδιού.

Έτσι, είναι προτιμότερο να καταναλώνονται μικρότερες ποσότητες τροφίμων (με μορφή σνακ ή κυρίως γευμάτων) ανά 2-3 ώρες, ώστε ο μαθητής να μην αισθάνεται ούτε το αίσθημα της πείνας, ούτε το αίσθημα του υπερκορεσμού.

Η καλή μέρα από το... πρωινό φαίνεται!

Ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο ρόλος του πρωινού στη διάρκεια της προετοιμασίας του μαθητή για τις εξετάσεις. Ένα πλήρες πρωινό αυξάνει την ενέργεια και τη διάθεση του μαθητή για να αντεπεξέλθει στις δυσκολίες του διαβάσματος και των άλλων υποχρεώσεων της ημέρας.

Επιπλέον, μειώνει το αίσθημα της πείνας κατά τις μεσημεριανές ώρες, γεγονός που αποτρέπει την υπερκατανάλωση φαγητού το μεσημέρι, αποτρέποντας έτσι την υπνηλία και τη μειωμένη απόδοση του μαθητή.

Ένα καλό πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει κάποιο γαλακτοκομικό προϊόν (γάλα ή γιαούρτι ή κρέμα), ένα αμυλούχο τρόφιμο (δημητριακά πρωινού, ψωμί ή φρυγανιές, σπιτικό κέικ), φρούτο ή χυμό, μέλι ή μαρμελάδα).

Την ημέρα των εξετάσεων, σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει ο μαθητής να ξεκινήσει τις εξετάσεις του με άδειο στομάχι, γιατί υπάρχει η πιθανότητα να ζαλιστεί και δεν θα μπορέσει να αποδώσει τα μέγιστα.

Εξίσου σημαντικά είναι και τα ενδιάμεσα γεύματα (πρόγευμα και απογευματινό), καθώς μετριάζουν την πείνα και προσφέρουν επιπλέον ενέργεια κατά τις πιο σημαντικές ώρες του διαβάσματος.

Ιδανικά σνακ για αυτές τις ώρες είναι τα φρούτα, τα γλυκά κουταλιού, τα γαλακτοκομικά και τα δημητριακά.

Λίγο πριν τη μεγάλη μέρα

Η ημέρα που προηγείται των εξετάσεων είναι πολύ σημαντική για την επίδοση του μαθητή. Είναι προτιμότερο η προηγούμενη ημέρα να περιλαμβάνει κάποιο οικείο και μάλιστα αγαπητό στο παιδί φαγητό, που θα του προσφέρει ευχαρίστηση και θα του ανεβάσει τη διάθεση.

Η επιλογή του φαγητού είναι καλό να γίνει από τον ίδιο το μαθητή, με τη διακριτική καθοδήγηση της μητέρας, καθώς είναι σημαντικό να είναι μεν γευστικό αλλά ταυτόχρονα να μην είναι ιδιαίτερα πικάντικο και βαρύ, ώστε να αποφευχθούν πιθανά στομαχικά προβλήματα.

Σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει την τελευταία ημέρα το διαιτολόγιο να περιλαμβάνει κάποιο φαγητό που προκαλεί αποστροφή στο μαθητή, ενώ παράλληλα πρέπει να αποφευχθεί οποιοδήποτε καινοτόμο φαγητό που δεν έχει ξαναδοκιμάσει το ίδιο το παιδί, καθώς υπάρχει ο κίνδυνος ένα ξένο προς το παιδί τρόφιμο να του προκαλέσει δυσανεξία ή στομαχικές διαταραχές, ιδιαίτερα λόγω του αυξημένου άγχους της ημέρας.

Μεγαλύτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στο δείπνο, καθώς ένα βαρύ βραδινό μπορεί να επηρεάσει τη χαλάρωση και την ξεκούραση του μαθητή και κατ' επέκταση την απόδοσή του την επόμενη ημέρα. Τέλος, την τελευταία αυτή μέρα πριν τις εξετάσεις, η κατανάλωση καφέ ή άλλου καφεϊνούχου ροφήματος (redbull) και ιδιαίτερα τις βραδινές ώρες, θα πρέπει να αποφευχθεί.

Πολυβιταμινούχα συμπληρώματα

Τα πολυβιταμινούχα συμπληρώματα βοηθούν στην πνευματική λειτουργία, πλην όμως ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθούν σε κάποια που εμπεριέχουν καφεΐνη και μπορεί να υπερδιεγείρουν το νευρικό σύστημα.

Καλή επιτυχία!

Πηγή: shape.gr