

# Чем кормить подростка перед ОГЭ



У наших детей уже начались страхи по поводу экзаменов. Пробники, устный по русскому, защита проектов, ещё дополнительные занятия... В окружении все их пугают, призывают ответственно подойти к этому событию

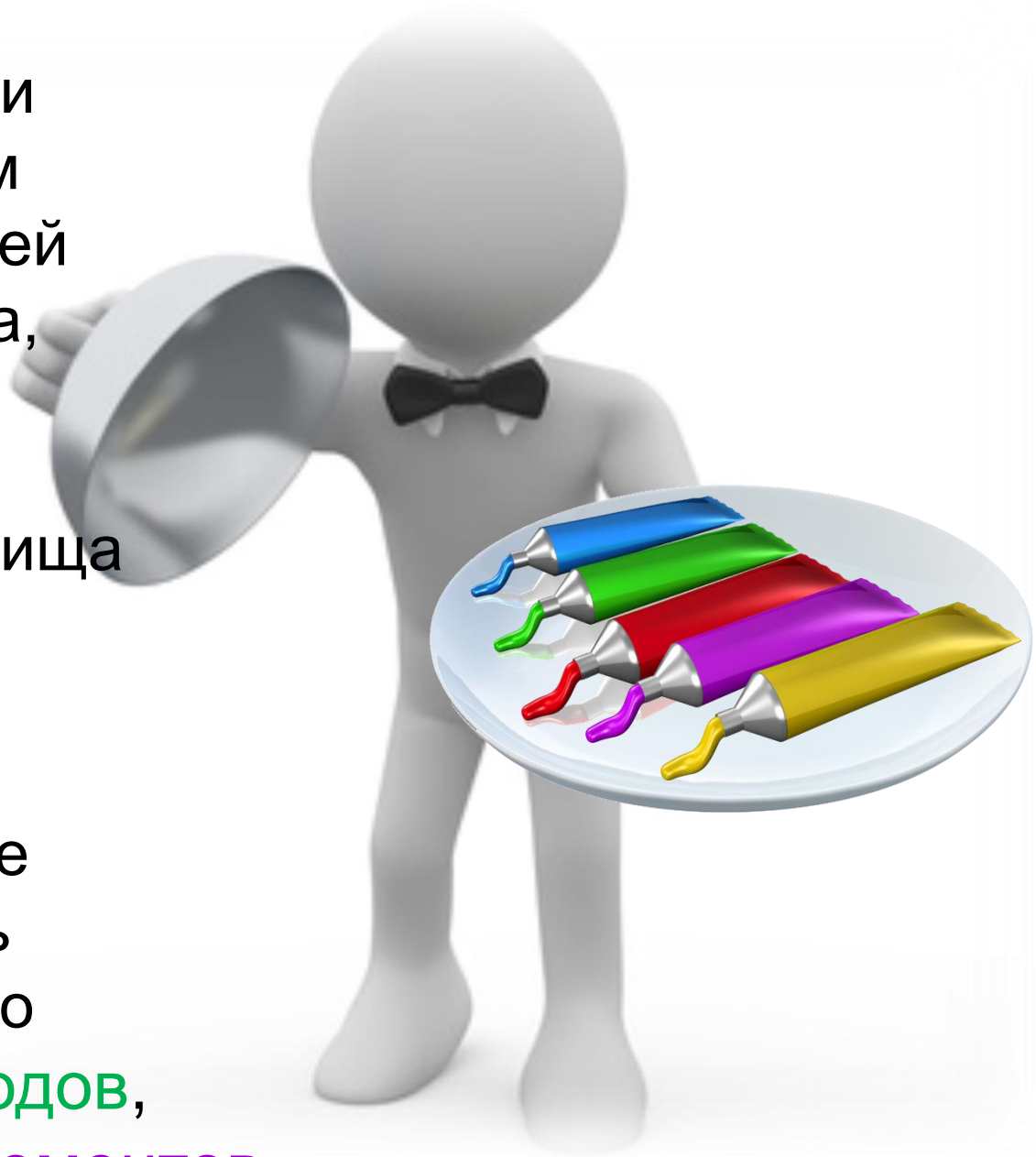


Необходимо поддерживать организм собственного ребёнка, ведь кроме вас это не кому сделать, потому что подростки в это время вообще не следят за пищевым поведением.



От голода нервное истощение наступает гораздо быстрее, а переедание приводит к тому, что организм тратит все силы на пищеварение, а не на усвоение информации.

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. В рационе должно присутствовать достаточное количество **белков**, **жиров**, **углеводов**, **ВИТАМИНОВ** и **МИКРОЭЛЕМЕНТОВ**.



В рационе должны быть морская рыба и стручковая фасоль, т.к. в них содержится цинк, способствующий **улучшению памяти**



Богатые железом сухофрукты, зеленые овощи и обезжиренное **мясо повысят концентрацию внимания.**

Витамин С, содержащийся в цитрусовых, белокочанной капусте и томатах, поможет побороть стресс.



Кальций, которым богаты молочные продукты, обеспечит нормальное функционирование нервной системы.

Вечером, накануне экзаменов, можно предложить ребенку блюда: макаронны, рис, картофель и хлеб легко усваиваются и помогут спокойно спать.



Перед сном можно выпить стакан теплого молока, лучше с мёдом.

Это поможет уснуть, т.к. в молоке содержится аминокислота - триптофан, которая способствует улучшению сна.



Не рекомендуется принимать крепкий чай, кофе, кока-колу и злоупотреблять никотином, поскольку кофеин, содержащийся в этих продуктах, способствует истощению нервной системы и снижает функциональные резервы организма.





# **Грамотное питание в период подготовки и сдачи экзаменов:**

- **морковь (для запоминания),**
- **лук (от усталости),**
- **орехи (выносливость),**
- **острый перец, клубника, бананы (улучшение настроения),**
- **капуста (для спокойствия),**
- **лимон (для энергии),**
- **черника (улучшение кровоснабжения мозга и остроты зрения),**
- **морская рыба (питание клеток мозга).**

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

яйца,



фасоль,



овсянку (геркулес) с медом



ИЛИ МЮСЛИ



Если ребенок слишком нервничает и не может съесть полноценный завтрак, то можно предложить ему бананы, орехи, изюм, курагу, ананас, фруктовый или молочный коктейль, которые поддержат его на экзамене.





В период сдачи экзаменов очень важно соблюдать 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.

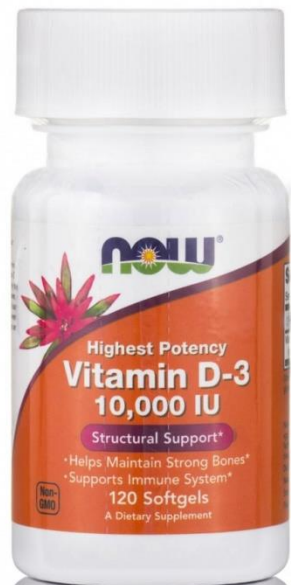
На экзамен взять с собой  
ВОДУ и любимый ШОКОЛАД



# Р.С. Дополнительные полезности



## Травяной чай



Производителя  
выбирайте сами,  
главный критерий при  
выборе: качество  
продукции, необходимое  
количество единиц на  
один приём, цена.



Синий (тайский) ча