

Διατροφή και σχολικές εξετάσεις: Τα μυστικά της ... ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η περίοδος των σχολικών εξετάσεων είναι ιδιαίτερα απαιτητική για τους μαθητές, οι οποίοι καλούνται να αποδώσουν τα μέγιστα, ώστε να πετύχουν τους στόχους τους και να ανταμειφθούν για την προσπάθεια μιας ολόκληρης χρονιάς.

Η «σωστή» προετοιμασία, όσον αφορά στο διάβασμα, σίγουρα αποτελεί καθοριστικό παράγοντα επιτυχίας. Από την άλλη, οι διατροφικές συνήθειες των μαθητών, μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά, εξασφαλίζοντας μέγιστη συγκέντρωση και πνευματική απόδοση.

Ουσιαστικά, το μυστικό της ...επιτυχίας βρίσκεται στην υιοθέτηση ενός ισορροπημένου προτύπου διατροφής, που στην πραγματικότητα δε διαφέρει από εκείνο που θα πρέπει να ακολουθούν τα παιδιά σε όλη τη διάρκεια της χρονιάς.

Ειδικότερα, το διαιτολόγιο των μαθητών κατά την περίοδο των εξετάσεων πρέπει να περιλαμβάνει μικρά και συχνά γεύματα, ώστε να επιτυγχάνεται καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης μέσα στη μέρα και να αποφεύγονται απότομες αυξομειώσεις, που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τη συγκέντρωση και την πνευματική απόδοση. Επιπλέον, ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δίνεται στην κατανάλωση ενός «υγιεινού» πρωινού γεύματος, το οποίο έχει συσχετιστεί από μελέτες με βελτίωση της μνήμης, της συγκέντρωσης και των σχολικών επιδόσεων.

Όσον αφορά στο είδος των τροφίμων που αποκτούν μεγαλύτερη «βαρύτητα» σε αυτή την περίοδο, η κατανάλωση ποικιλίας φρούτων και λαχανικών, άπαχου κρέατος και λιπαρών ψαριών μπορεί να συμβάλλει στην επαρκή πρόσληψη βιταμινών του συμπλέγματος Β, ω-3 λιπαρών οξέων και σιδήρου, που αποτελούν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά για την καλή λειτουργία του σώματος και του εγκεφάλου.

Τέλος, απαραίτητη είναι και η σωστή ενυδάτωση του οργανισμού, καθώς ακόμη και μικρή απώλεια υγρών μπορεί να προκαλέσει αδυναμία συγκέντρωσης και απόδοσης.

Πηγή: neadiatrofis.gr