

«Νηστικό αρκούδι δεν... γράφει καλά στις εξετάσεις!» , από την Ελληνική Διατροφολογική Εταιρεία .

Η απόδοση των μαθητών στο σχολείο δεν εξαρτάται μόνο από το πόσο καλά είναι διαβασμένοι. Η σωστή διατροφή είναι αυτή που αναδεικνύει το αποτέλεσμα, διότι -παραφράζοντας και τη γνωστή παροιμία- «νηστικό αρκούδι δεν...γράφει καλά στις εξετάσεις»!

Οι γενικές αρχές που θα πρέπει να χαρακτηρίζουν τις συνήθειες διατροφής των μαθητών στις εξετάσεις δεν διαφέρουν ουσιαστικά από αυτές που θα πρέπει να ακολουθούν κατά την καθημερινότητά τους. Όμως, καθώς η περίοδος των εξετάσεων είναι ιδιαίτερος απαιτητική, τόσο σε πνευματικό όσο και σε σωματικό επίπεδο, ορισμένα σημεία αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα.

Έτσι, οι μαθητές θα πρέπει να φροντίζουν να:

- **Ξεκινούν την ημέρα των εξετάσεων με ένα καλό πρωινό!** Μετά τη βραδινή αποχή από το φαγητό, οι αποθήκες ενέργειας του οργανισμού έχουν σχεδόν αδειάσει. Ο εγκέφαλος χρειάζεται άμεσα τροφή για την παροχή ενέργειας και απαραίτητων για τη λειτουργία του θρεπτικών συστατικών. Πολλές μελέτες επιβεβαιώνουν ότι τα παιδιά που τρώνε ένα πλήρες και θρεπτικό πρωινό παρουσιάζουν μεγαλύτερη εγρήγορση για σκέψη και ικανότητα μάθησης, έχουν καλύτερη συμπεριφορά στην τάξη, δεν κουράζονται εύκολα και διατηρούν την απόδοσή τους σε υψηλά επίπεδα μέχρι το μεσημέρι. Παράλληλα, η συστηματική λήψη πρωινού μειώνει το άγχος, τη μελαγχολία και τη συναισθηματική κατάθλιψη.
- **Μην παραλείπουν γεύματα!** Ο εγκέφαλος χρειάζεται συνεχή ροή από “καύσιμα”, για να μπορέσει να λειτουργήσει

σωστά. Τα καύσιμα αυτά προέρχονται από την τροφή αλλά και από αποθήκες ενέργειας του οργανισμού. Για να μπορεί ο οργανισμός να τροφοδοτεί στον εγκέφαλο, ο μαθητής θα πρέπει να τρώει ένα γεύμα ή σνακ κάθε 3-4 ώρες, κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μοιράζοντας τα γεύματα μέσα στην ημέρα, πετυχαίνει κανείς καλύτερα να ελέγχει και το μέγεθός τους, αποφεύγοντας τα μεγάλα γεύματα, τα οποία συνήθως προκαλούν υπνηλία και μειώνουν τη συγκέντρωση και την ικανότητα απομνημόνευσης και σκέψης.

- **Πίνουν αρκετά υγρά κατά τη διάρκεια της μέρας!** Εκτός από το φαγητό, σημαντικό ρόλο για τη λειτουργία του εγκεφάλου παίζει και η κατανάλωση υγρών. Είναι εντυπωσιακό ότι ακόμα και ένα μικρό ποσοστό αφυδάτωσης μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την πνευματική λειτουργία. Ως προς το είδος των υγρών, το νερό είναι η άριστη επιλογή. Οι μαθητές είναι σημαντικό να θυμούνται ότι τη στιγμή που αισθάνονται το αίσθημα της δίψας έχουν ήδη αφυδατωθεί. Συνεπώς, θα πρέπει να καταναλώνουν κυρίως νερό καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, προκειμένου να διατηρούν τον εγκέφαλό τους σε εγρήγορη.
- **Δίνουν έμφαση στις πηγές ωφέλιμου λίπους και στις πηγές σιδήρου.** Η πρόσληψη λίπους, ειδικότερα των ω-3 και ω-6 λιπαρών οξέων, είναι αναγκαία για την πνευματική ανάπτυξη των παιδιών. Η κατανάλωση ψαριών, κατά προτίμηση λιπαρών, όπως σαρδέλες, σκουμπρί, γάυρος, σολομός, και θαλασσινών 2 φορές την εβδομάδα, αλλά και μικρών ποσοτήτων ξηρών καρπών και σπόρους, όπως καρύδια, πασατέμπο ή ηλιόσπορο, π.χ. ως σνακ, καλύπτει τις ανάγκες αυτές. Επίσης, καθώς η έλλειψη σιδήρου στα παιδιά σχετίζεται με χειρότερη μνήμη και οδηγεί σε προβλήματα με την προσοχή, τη συγκέντρωση και τη μάθηση, έμφαση θα πρέπει να δίνεται και στις πλούσιες σε σίδηρο τροφές, όπως κόκκινο κρέας και συκώτι, θαλασσινά, αλλά και όσπρια, ξηροί καρποί και πράσινα φυλλώδη λαχανικά.
- **Δίνουν προτεραιότητα στα φρούτα για σνακ.** Τα φρούτα είναι ιδανική επιλογή για σνακ, παρουσιάζοντας τριπλό θρεπτικό όφελος: παρέχουν γλυκόζη, αντιοξειδωτικά και

νερό, και παράλληλα καλύπτουν ικανοποιητικά το αίσθημα για γλυκό.

- **Προτιμούν από τα γλυκίσματα όσα παρασκευάζονται με βάση το γάλα ή όσα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο, όπως τα διάφορα είδη μαύρης σοκολάτας.** Η τελευταία αναφέρεται συχνά ως «ενισχυτικό» τρόφιμο κατά την περίοδο εξετάσεων, καθώς η κατανάλωση σοκολάτας αυξάνει την παραγωγή ενδορφινών, ουσιών που μας φτιάχνουν τη διάθεση και ενισχύουν τις εγκεφαλικές λειτουργίες. Όμως, χρειάζεται προσοχή, διότι η αλόγιστη κατανάλωση σοκολάτας (γλυκισμάτων γενικότερα) μπορεί να «εκτοπίσει» άλλα τρόφιμα από το διαιτολόγιο των μαθητών ή να επιδράσει αρνητικά στο σωματικό βάρος. Ίσως, μικρότερης ποσότητας γλυκές απολαύσεις για περισσότερες φορές την εβδομάδα είναι μία λύση αρεστή σε πολλούς!

Τέλος, συνοδεύοντας μια **ισορροπημένη και ενισχυμένη σε θρεπτικά συστατικά διατροφή**, η φροντίδα για επαρκή ποσοτικά και καλής ποιότητας ύπνο από τη μια και για μικρά διαλείμματα στη διάρκεια της μέρας με ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα από την άλλη, εφοδιάζουν με τον καλύτερο τρόπο τους μαθητές στην απαιτητική περίοδο των εξετάσεων.

Καλή επιτυχία!

Προγραμμα EYZHN

<http://www.elde.gr/nistiko-arkoudi-den-grafei-kala-stis-eksetaseis/>