

«Правильное питание во время ЭКЗАМЕНОВ»



Во время интенсивной умственной работы
рекомендуется 4-5 разовое питание:

- 07.30 - 08.00 Завтрак дома
- 10.00 - 11.00 Завтрак в школе
- 13.00 - 14.00 Обед
- 16.00 – 16.30 Полдник
- 19.00 – 20.00 Ужин



Питание должно быть сбалансированным.

Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4

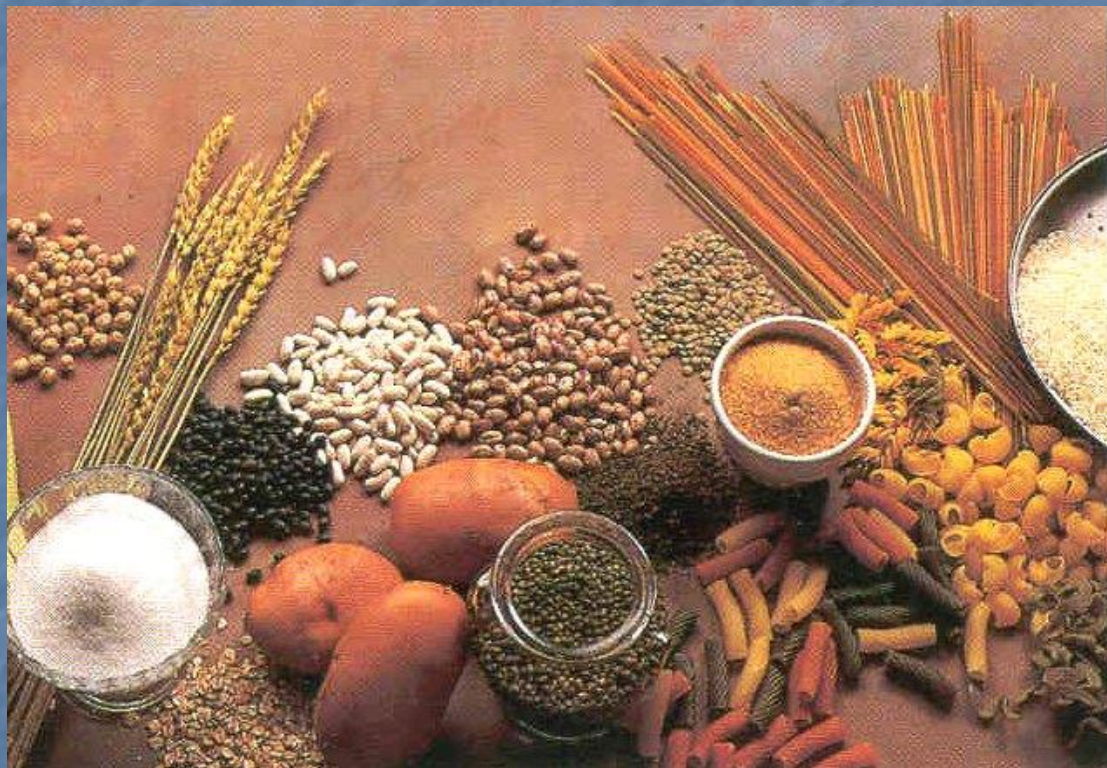
В меню обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.



Простые углеводы



Сложные углеводы



Белки



Жиры



Первостепенными витаминами, необходимыми для улучшения памяти являются:

Витамин С

Витамины группы В

Витамин Е

Витамин К

Витамин А



В рационе обязательно должны присутствовать продукты, содержащие минеральные соли и микроэлементы, такие как йод, железо, цинк, магний, фосфор, селен и др.



Необходимо часто пить.
В сутки необходимо
выпивать до 2 литров
ВОДЫ.





На ужин предшествующего экзамену дня отлично подойдут крахмальные продукты: макароны, рис, картофель, хлеб, которые помогут вам спокойно и сладко спать





Если вы волнуетесь перед экзаменом, попробуйте за час до сна выпить теплое молоко, или ромашковый чай, можно добавить мед, что поможет успокоить нервы и обеспечить хороший сон.

Утром перед экзаменом съешьте чтонибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: яйца, грибы, фасоль, овсянку, мюсли.



Непосредственно во время экзамена
или перед самым экзаменом
МОЖНО СЪЕСТЬ
кусочек шоколада.

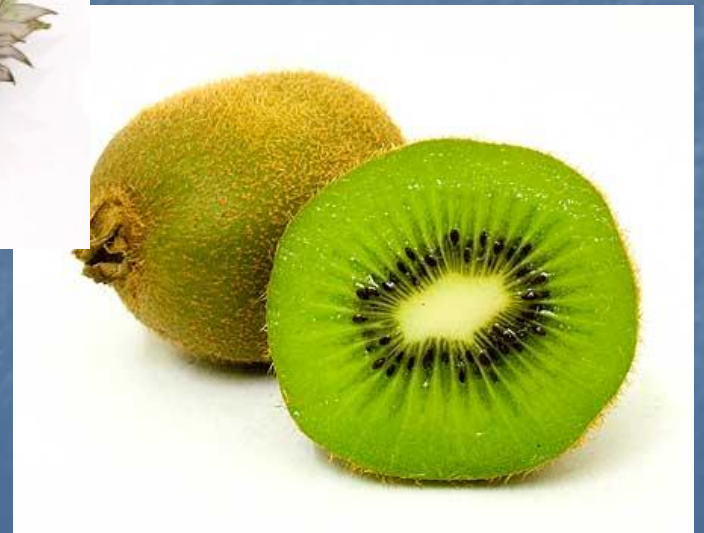


Орехи



Семечки

Фрукты



Ягоды



Овощи

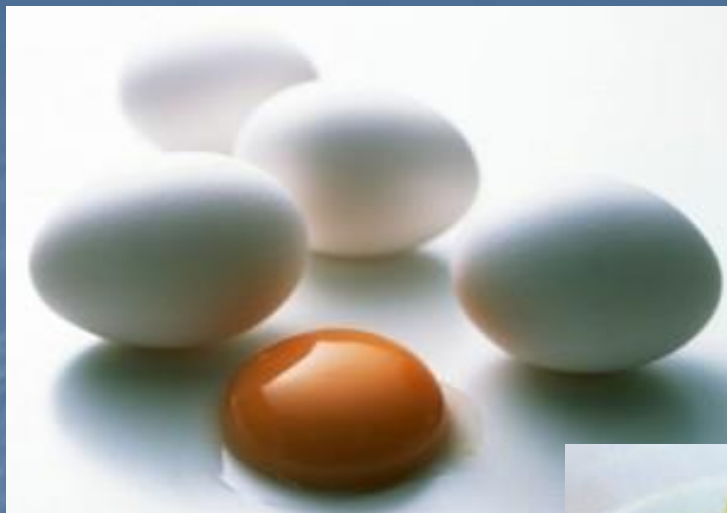


Рыба и морепродукты

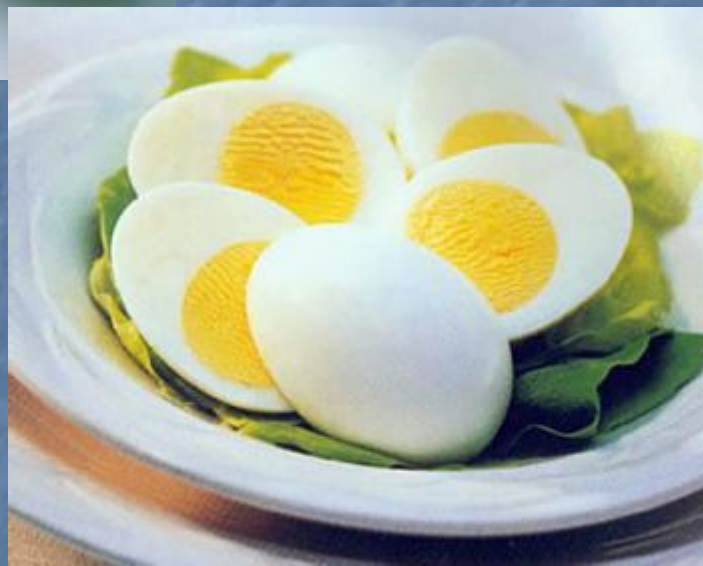


Цельнозлаковые





Яйца



Шоколад



Растительные масла





Зеленый чай



5+

Удачи! Ни пуха, ни пера!



Источники информации:

goodsmatrix.ru/articles/292.html

newtomorrow.ru/raztelo/produkti_dly...

inflora.ru/diet/diet498.html

health.wild-mistress.ru/wm/health.n...

kuking.net/10_574.htm

u-lekar.ru/content/view/872/6/

kuking.net/10_412.htm

gastronom.ru/article_diet.aspx?id=1...

sweli.ru/deti/starshe-7/pitanie-reb...k

no-stress.ru/stress/test_stress/pre...

uu.metro74.ru/node/9376

oede.by/publication/interesnoe_o_ed...

top10today.ru/?p=113

raznoblog.com/medical/2009/03/12/15...

domovouyasha.ru/poleznyie-produktyi...