**12.05.2016 г.**

**Выступление на общешкольном родительском собрании по проблеме**

**«Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках»**

**Иванова А.М.**

**1.** При высоких учебных нагрузках организм подростка испытывает целый ряд потребностей, которые должны удовлетворяться за счет особого построения рациона и режима питания. Необходимо включать в ежедневное меню продукты и блюда, способные влиять на работу головного мозга, повышать эффективность умственной деятельности.

- Состояние организма при высоких учебных нагрузках, его потребности.

- Продукты и блюда, рекомендованные для питания подростков во время экзамена.

- Режим питания подростков во время экзамена.

**2.** В напряженные периоды жизни, к которым относится и подготовка к экзаменам, физиологические потребности организма угнетены. В этой ситуации у подростка может отмечаться сниженный аппетит. Однако полноценное, регулярное питание в этот период имеет особое значение, т.к. является залогом полноценной учебной работы.

**3.** В рацион питания школьника, сдающего экзамены, должны входить все основные компоненты.

**4.** Из творога, сыра, мяса, рыбы, яиц наш организм получает триптофан и тирозин - важнейшие аминокислоты, необходимые мозгу. Без них способность к запоминанию резко снижается, а мозг быстро утомляется.

**5.** Жиры не только обеспечивают организм энергией, но и служат источником жирных кислот омега-3.

**6.** Их много в рыбе, особенно в лососевых, креветках, киви, орехах - они также имеют особое значение для работы мозга.

**7.** Самый важный элемент рациона в этот период - углеводы. Мозг очень активно использует глюкозу, поэтому необходимо, чтобы рацион питания содержал достаточное ее количество. В период экзаменов ребенку можно разрешать сладости сверх обычного (шоколад, например, стимулирует синтез в организме серотонина, который обеспечивает активность и хорошее настроение). Таким же эффектом обладают бананы, какао, сладкий перец, блюда из баклажанов, куриная грудка. В рацион питания следует включить сухофрукты, орехи, мед. Нередко в этот период подростки прибегают "к помощи" энергетических напитков. В состав энергетических коктейлей обычно входят синтетический кофеин в больших дозах, природные биологически активные вещества из лекарственных растений (лимонник, женьшень и др.), а также комплекс витаминов. Считается, что энергетические напитки поднимают настроение, снимают усталость и стимулируют умственную деятельность. Однако использовать энергетические напитки не следует. Если есть необходимость "взбодриться", целесообразнее использовать кофе (1 чашка в день). Известный советский психолог Алексей Леонтьев советовал родителям "слегка перекармливать" ребенка в период экзаменов, т.к. это снижает нервную возбудимость, напряжение, которое переживает подросток и которое может мешать ему сосредоточиться.

**8.** Очень важен в период подготовки к экзаменам режим питания. Есть нужно каждые 3 - 4 часа. Конкретные блюда и их количество определяются предпочтениями и привычками семьи, но важно, чтобы они были свежеприготовленными и аппетитными на вид.

**9.** Питание во время подготовки к экзаменам.

Доказано, что питание и правильно подобранный рацион играют важную роль в эффективности подготовки к экзаменам. Одни продукты стимулируют работоспособность, другие - быстроту мышления, третьи - концентрацию. Лучшему запоминанию способствует морковь. От перенапряжения и психической усталости лучшее средство - лук. Орехи - для выносливости. Клубника и бананы помогут снять стресс. Для питания клеток мозга просто незаменима морская рыба. Улучшает кровоснабжение мозга черника. Ничто не освежит ваши знания так как лимон. А непосредственно перед экзаменом необходимо съесть шоколадку

На время подготовки забудьте: Бутерброды, хот-доги, пирожки. Ни какой сухомятки и еды на бегу: в такой еде одни "пустые" калории, очень мало полезных веществ. Организму нужна полноценная горячая пища. Газированные напитки - это всего лишь смесь воды, сахара или сахарозаменителя, ароматизатора и пищевого красителя. Никакой пользы для ума, сплошной вред для желудка и печени. Чрезмерное количество кофе. 1-2 чашки организм подстегнут и тонизируют, а 3-4 настроят на необходимость постоянного допинга и превратятся, как минимум, в 5-6. Сигареты съедают огромное количество витамина С, который и так расходуется в огромных количествах во время стресса.

Не забывайте часто пить. Исследования показали, что дети, которые пьют больше воды лучше сосредотачиваются, проще переваривают новую информацию и меньше страдают от головной боли. Когда занимаетесь, держите на столе бутылку или кувшин с водой, а если простую воду вы не любите, разведите ее небольшим количеством фруктового концентрата. Напитки с большим содержанием сахара лучше избегать, так как из-за них уровень энергии падает сразу после того, как вы их выпьете. Пейте больше воды в день перед экзаменом, но желательно задолго, чтобы вода полностью прошла через организм и вам не пришлось провести экзамен в туалете. Не приучайте себя к кофеину (к чаю, кофе или кока-коле) занимаясь ночью; из-за кофеина на следующий день вы скорее всего будете чувствовать себя устало и будете очень нервничать.

Не пытайтесь учиться, пока вы обедаете или перекусываете - отведите еде отдельное время и вы будете чувствовать себя заметно лучше и свежее, возвращаясь к учебникам. Не используйте таблетки кофеина - из-за них у вас увеличится уровень волнения и вы не сможете спать. Помните, что даже во время экзаменов важно заниматься спортом и общаться, хотя бы в более умеренных количествах, все это хорошо снижает стресс.

Крахмальные продукты - макароны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать. Стакан молока - теплого или холодного - тоже поможет вам уснуть. Некоторые считают, что в молоке содержится амина - кислота l-Tryptophan, которая усыпляет. Избегайте кофе, чай и колу, так как они не дадут вам уснуть.

Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: яйца, фасоль или грибы на тосте, тост с медом или овсянку, мюсли. Но если вы слишком нервничаете, чтобы много съесть, съешьте пару бананов, изюм или фруктовый молочный коктейль, который поддержит вас на экзамене. **Удачи!!!(10)**