

Σωστή διατροφή

των μαθητών κατά την περίοδο των σχολικών εξετάσεων

Οι σχολικές εξετάσεις είναι μια περίοδος ιδιαίτερου άγχους και έντονων απαιτήσεων τόσο για τους μαθητές όσο και για τους γονείς. Αυτό που πολλές φορές διαφεύγει της προσοχής είναι η σωστή διατροφή των μαθητών κατά τη διάρκεια των σχολικών εξετάσεων.

Γιατί είναι σημαντική η διατροφή αυτή την περίοδο

Γιατί αυξάνουν οι ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά και σε ενέργεια, εξαιτίας της ταχύτατης σωματικής, αλλά και πνευματικής ανάπτυξης. Μια ισορροπημένη διατροφή εξασφα-

Χαρακτηριστικά ενός ισορροπημένου διαιτολογίου

Ποικιλία τροφίμων από όλες τις ομάδες τροφίμων (γαλακτοκομικά, φρούτα, λαχανικά, κρέας, λίπη).

Η κατανάλωση των τροφίμων με μέτρο (ποσότητες αντίστοιχες με την ηλικία και το φύλο του παιδιού. Επαρκής ενυδάτωση.

Πώς κατανέμεται η ενέργεια στο διαιτολόγιο

Τα παιδιά που διαβάζουν καταναλώνουν συνεχώς ενέργεια (γλυκόζη), με αποτέλεσμα το σώμα τους να χρειάζεται μικρά και συχνά γεύματα ανά 2-3 ώρες, για να λειτουργήσει αποδοτικά. Είναι σαφές πως η πνευματική απόδοση και η συγκέντρωση μειώνονται όταν μειωθεί η παροχή θερμίδων ή ενέργειας ή πέσουν τα επίπεδα γλυκόζης στο

λίξει τις ημερήσιες ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά, προλαμβάνει διατροφικές ελλείψεις (όπως η σιδηροπενική αναιμία) και βελτιώνει την πνευματική ευεξία και την ικανότητα μάθησης. Έχει παρατηρηθεί ότι η διατροφή των παιδιών κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους επιδρά σε σημαντικό βαθμό και στην επίδοσή τους.

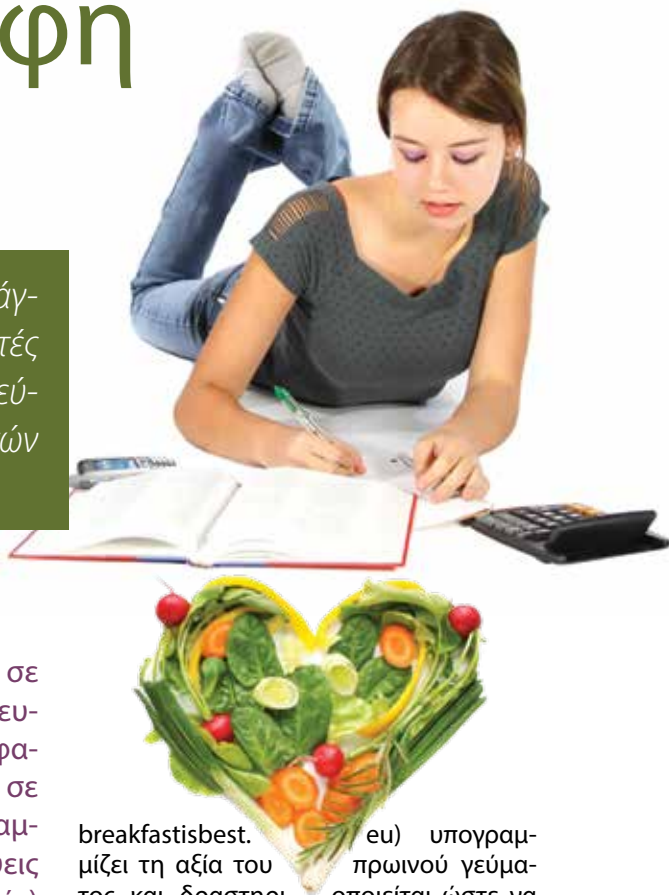
αίμα. Αντίθετα, μεγάλα και βαριά γεύματα προκαλούν υπνηλία και μειώνουν την ικανότητα απομνημόνευσης και σκέψης των μαθητών. Πρακτικά, οι μαθητές καλό είναι να μην αισθάνονται ούτε πεινασμένοι ούτε υπερ-χορτάτοι.

Πρωινό για ένα καλό ξεκίνημα!

Το πρώτο γεύμα της ημέρας αποτελεί ένα από τα τρία κύρια γεύματα που καθημερινά είναι απαραίτητα. Πράγματι, μετά από το βραδινό ύπνο, ο οργανισμός χρειάζεται φόρτιση, να λάβει την απαραίτητη ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που θα καλύψουν τις ανάγκες του για ένα γερό και δυναμικό ξεκίνημα! Η καμπάνια της Ευρωπαϊκής Ένωσης «Breakfast is Best» (<http://www.breakfastisbest.eu>) υπογραμμίζει τη αξία του πρωινού γεύματος και δραστηριοποιείται ώστε να γίνει τρόπος ζωής. Τα παιδιά εκπαιδεύονται (ή θα πρέπει να εκπαιδεύονται) στο να λαμβάνουν πρωινό γεύμα:

- Πρωτεΐνες για τη δόμηση των ιστών και οστών.
- Υδατάνθρακες για τη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και πηγή άμεσης ενέργειας για τον εγκέφαλο (γλυκόζη).
- Λίπη για τη σωστή λειτουργία των μεμβρανών.
- Βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία για τη θωράκιση του οργανισμού.
- Φυτικές ίνες για τη σωστή λειτουργία του εντέρου.

Η σημασία του πρωινού φαίνεται και στις επιπτώσεις που έχει η παράλειψή του. Φαίνεται πως τα παιδιά που παραλείπουν το πρωινό γεύμα έχουν χαμηλότερη πρόσληψη ασβεστίου και άλλων μικροθρεπτικών συστατικών, σε σύγκριση με εκείνα που το καταναλώνουν καθημερινά. Επίσης, η μη λήψη πρωινού συνδέεται με την εμφάνιση παχυσαρκίας, αφού είναι πιο πιθανό τα παιδιά αυτά να καταναλώνουν λιγότερα φρούτα και λαχανικά και να επιλέγουν πιο συχνά λιγότερο θρεπτι-



κά σνακ. Πολλές μελέτες συνδέουν την παράλειψη του πρωινού με χειρότερη απόδοση στο σχολείο. Άλλες μελέτες έχουν συσχετίσει τη λήψη ενός υγιεινού πρωινού με μεγαλύτερη ικανότητα εκμάθησης, καλύτερη μνήμη και συνδυαστική σκέψη. Επιπλέον, η λήψη πρωινού μειώνει το αίσθημα πείνας κατά τις μεσημεριανές ώρες, γεγονός που αποτρέπει την υπερκατανάλωση φαγητού.

Ένα καλό πρωινό περιλαμβάνει:

- Δημητριακά (κατά προτίμηση ολικής άλεσης), όπως ψωμί, φρυγανιές, δημητριακά πρωινού, κούακερ.
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι) ή ακόμα και τυρί ως πηγές πρωτεΐνης,
- Φρούτα ή φυσικό χυμό

Ενδιάμεσο γεύμα-καύσιμο

Το ενδιάμεσο γεύμα που λαμβάνουν οι μαθητές στο σχολείο, το «κολατσιό», λειτουργεί σαν καύσιμο, τροφοδοτώντας τον εγκέφαλο με την απαραίτητη γλυκόζη. Πρακτικά τα βοηθά να είναι αποδοτικά και να συνεχίσουν με περισσότερη ενέργεια τις υπόλοιπες ώρες του μαθήματος. Υπάρχουν πολλές επιλογές για υγιεινά σνακ στο σχολείο. Σαφώς η καλύτερη λύση είναι να παίρνουν από το σπίτι τρόφιμα που ιδανικά θα έχουν ετοιμάσει τα ίδια μαζί με τη μαμά τους. Έτσι, οι γονείς ελέγχουν την ποιότητα και την ποσότητα της τροφής που λαμβάνουν τα παιδιά τους βοηθώντας τα να κάνουν καλύτερες τροφικές επιλογές. Προτάσεις σπιτικών, υγιεινών μικρογευμάτων είναι:

- 1 φρέσκο φρούτο (π.χ. μήλο, μπανάνα, μανταρίνι)
- 1 κομμάτι σπιτικό κέικ ή μηλόπιτα ή κουλουράκια
- 1 τοστ ή 1 σπιτικό σάντουιτς με τυρί, ντομάτα, μαρούλι, αυγό
- 1 κομμάτι σπιτική τυρόπιτα ή σπανακόπιτα

Επίσης, στο σχολείο υπάρχει το κυλικείο, από όπου μπορούν να προμηθευθούν το φαγητό τους. Τα προϊόντα που διατίθενται από τα σχολικά κυλικεία ορίζονται από την Υπουργική Απόφαση (αρ. Α2Ε/οικ. 1653 ΚΥΑ ΦΕΚ 563/20-5-98 τ.

Β'): κολούρι, τοστ, κράκερ, σταφιδόψωμο, φυσικοί χυμοί φρούτων, γάλα ή γιαούρτι σε ατομική συσκευασία.

Μεσημεριανό, το κυριότερο γεύμα της ημέρας

Το μεσημεριανό φαγητό είναι το κυριότερο γεύμα της ημέρας και χρειάζεται να είναι χορταστικό, θελκτικό και να έχει ποικιλία. Έμφαση δίνεται στην αυξημένη λήψη πρωτεϊνών (κυρίως από το κρέας και ψάρια). Τα ω-3 λιπαρά οξέα βοηθούν στην ενίσχυση της μνήμης, ενώ αυξάνουν την ικανότητα συγκέντρωσης και επεξεργασίας πληροφοριών. Το μεσημεριανό γεύμα της προηγούμενης ημέρας των εξετάσεων καλό είναι να είναι οικείο και αρεστό στους μαθητές. Συστήνεται να μην είναι πικάντικο και βαρύ, ώστε να μην υποφέρουν από δυσάρεστες στομαχικές διαταραχές.

Βραδινό, το ελαφρύ γεύμα της ημέρας

Το βραδινό είναι προτιμότερο να είναι πιο ελαφρύ από το μεσημεριανό, αφού οι ανάγκες είναι μειωμένες. Ένα ελαφρύ βραδινό εξασφαλίζει ποιοτικό ύπνο, που παίζει σημαντικό ρόλο στην απόδοση στις σχολικές εξετάσεις.

Διατροφή για λιγότερο άγχος

Το στρες επηρεάζει την τροφική επιλογή μέσω των επιλογών (της τροφικής συμπεριφοράς, του σωματικού βάρους και της κατανομής του λίπους). Δοκιμάστε αυτή την περίοδο με το έντονο άγχος να επιλέγετε πιο συχνά τροφές αντι-στρες, όπως:

- Τρόφιμα που περιέχουν τρυπτοφάνη (γάλα, μπανάνα, βρώμη)
- Τυρί
- Ανάλατου ξηρού καρπούς
- Φιστικοβούτυρο
- Σουσάμι (π.χ. σε παστέλι, ταχίρι, κολούρι)
- Νερό (η αφυδάτωση προκαλεί στρες)
- Φρούτα και λαχανικά
- Τροφές υψηλές σε ασβέστιο (Ca) και μαγνήσιο (Mg), που βοηθούν στη χαλάρωση των μυών (π.χ. δημητριακά ολικής άλεσης)

Tips

- Φροντίστε να υπάρχει ένα ποτήρι ή ένα μπουκάλι νερό κοντά στα παιδιά που διαβάζουν, για την επαρκή ενυδάτωσή τους.
- Δοκιμάστε να αντικαταστήσετε τα αναψυκτικά με φυσικούς χυμούς, ώστε να αυξήσετε την πρόσληψη των βιταμινών.
- Αυξήστε την πρόσληψη φρούτων και λαχανικών της αρεσκείας τους.
- Φροντίστε να έχουν μια καθημερινή φυσική δραστηριότητα που τα ευχαριστεί.
- Βοηθά στη διαχείριση του άγχους και στην ξεκούραση από την πνευματική εργασία.
- Την ημέρα των εξετάσεων δεν πρέπει να μένουν νηστικά, ενώ την προηγούμενη ημέρα να έχουν ξεκουραστεί αρκετά και ως φαγητό να έχουν το αγαπημένο τους.
- Δεν πρέπει, στη διάρκεια της προετοιμασίας ή των εξετάσεων, να ακολουθούν οποιοδήποτε είδους δίαιτα αδυνατίσματος, γιατί λόγω του εκνευρισμού και της κόπωσης ενδεχομένως να έχουν μειωμένη συγκέντρωση, μνήμη και γενικότερα περιορισμένη απόδοση στο διάβασμα.
- Να αποφύγουν το αλκοόλ καθώς και την υπερβολική λήψη καφεΐνης ή/και τσαγιού.

