

...успешно «грызть гранит науки»

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Хорошо употреблять в пищу салат из капусты.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет витамина С.

Черника способствует улучшению кровообращения. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

Гормоны "счастья" из продуктов.

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.

Клубника очень вкусна и быстро нейтрализует отрицательные эмоции.

Бананы содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: "Вы счастливы".

Шоколад стимулирует синтез в организме серотонина, который обеспечивает активность и хорошее настроение.

Липецкая область
г.Елец
ул.Коммунаров,6

Телефон:
8(47467)2-10-45
8(47467)2-44-00

E-mail:
elrono@mail.ru

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЕЛЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МБУ «РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

Аппетит на пять...



Елецкий район — 2015



В напряженные периоды жизни, к которым относится и подготовка к экзаменам, физиологические потребности организма угнетены. Поэтому в рацион школьника, сдающего экзамены, должны входить все основные компоненты правильного питания. Творог, сыр, мясо, рыба, яйца содержат важнейшие аминокислоты, необходимые мозгу. Без них способность к запоминанию резко снижается, а мозг быстро утомляется.

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.

Таким же эффектом обладают бананы, какао, сладкий перец, блюда из баклажанов, куриная грудка. В рацион питания следует включить сухофрукты, орехи, мед. Можно «слегка перекармливать» ребенка в период экзаменов, т. к. это снижает нервную возбудимость, напряжение, которое переживает подросток, и которое может мешать ему сосредоточиться.

Режим питания очень важен в период подготовки к экзаменам. Есть нужно каждые 3-4 часа.

Продукты, которые помогут вам ...

... улучшить память.

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Морковь лучше усваивается с растительным маслом.

Ананас способствует запоминанию большого объема информации. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

... сконцентрировать внимание

Лук репчатый помогает при умственном переутомлении или усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный "марафон". Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

