**Как помочь организму детей в период подготовки к экзаменам?**

Очень важно, чем питается Ваш ребенок в период подготовки и сдачи экзаменов. Правильные продукты помогают лучше сосредотачиваться, позволяют лучше спать ночью и снижают уровень обеспокоенности.

**Какие же продукты полезнее перед экзаменами?**

**Рекомендации:**
В период подготовки к экзаменам рекомендуется уделить особое внимание завтраку ребенка. Он должен быть питательным и сбалансированным. Включите в него сложные углеводы, такие как каши и цельнозерновой хлеб. Кроме того можно добавить к завтраку продукты богатые белком. Это могут быть яйца, творог, сыр, молоко, йогурт.

В обед и ужин должны присутствовать источники полноценного белка. Это мясо - говядина, телятина, кролик, птица, а также рыба. Рыба дает массу полезных компонентов, которые очень важны для поддержания мозговой деятельности. Способ приготовления мяса тоже имеет значение. Для максимального усвоения нужно готовить на пару или в мультиварке, главное, не жарить. Сочетайте овощные гарниры и крупы, такие как гречка, рис. Овощи стимулируют работу желудочно-кишечного тракта. А крупы обеспечивают организм долгой энергией.

Делайте перекусы детей только правильными продуктами.

Отличным перекусом станут орехи, они помогут восполнить запасы веществ, необходимых для поддержания мозговой деятельности. Грецкий орех и миндаль богаты фосфором и способствуют активизации работы мозга, укрепляют зрение. Остроту восприятия информации и память помогут детям поддержать фисташки. Но лучше использовать несоленые орешки, чтобы не превысить норму по соли в рационе. Постарайтесь полностью исключить из рациона детей фастфуд.

**Сон, как и еда, необходимое условие для пополнения запасов энергии организма.**

Во время стресса повышается уровень кортизола, что провоцирует плохой сон. Чрезмерный аппетит могут испытывать люди, которые спят меньше 7-8 часов в сутки. В свою очередь недостаток сна приводит к изменению пищевого поведения, в том числе и у детей. Появляется желание употреблять в пищу еду «повышенной вкусности», которая оказывается часто и «повышенной вредности» (из-за избытка жиров и сахара).

Как еще помочь организму наших детей в период подготовки к экзаменам?

Пить больше воды. Дети, которые гораздо чаще пьют воду, лучше сосредотачиваются, проще усваивают новую информацию и почти не страдают от головной боли. Всегда держите на столе у ребенка бутылку питьевой воды во время занятий. Напитков с высоким содержанием сахара лучше избегать, потому что из-за них уровень энергии падает сразу же после того, как их выпили.

Важно соблюдать режим дня. Грамотно распределите время ребенка на подготовку к экзаменам по каждому предмету. Зная, что есть план, будет проще найти время на отдых. Старайтесь планировать неделю или каждый день. Ребенок должен спать по 8 часов в день! Прогулки на свежем воздухе не менее часа окажут также благоприятное воздействие на организм и немного отвлекут ребенка.

Соблюдая эти рекомендации, веря в свои силы и находя поддержку в лице своих родителей, выпускники справятся со всеми трудностями и покажут прекрасные результаты на экзаменах.

Чистопольский территориальный орган Госалкогольинспекции Республики Татарстан