

## Правильное питание во время подготовки к экзаменам

С помощью правильного и продуманного питания можно помочь учащемуся ребенку развить память, улучшить способности и снять усталость.



Как это можно сделать? Предложите ему орехи: миндаль и грецкий орех — для укрепления памяти и развития способностей; сухофрукты: инжир, изюм — также для хорошей памяти и снятия усталости. А 3-4 яблока помогут не только хорошо отдохнуть, но и быстрее усвоить новые знания и не «растерять» их на следующий же день.

Активно включайте в рацион питания сыр, свежие ягоды и творог. Самое усиленное питание ребенок должен получать во время сдачи экзаменов.

Вспомните про рыбные продукты, морепродукты и, особенно, содержащийся во всех видах рыбы рыбий жир (в разных видах рыбы больше или меньше) — в нем содержится огромное количество незаменимых жирных кислот. Именно благодаря им мозг будет работать слаженно, без «поломок» и затруднений.

Подключите самые обыкновенные куриные яйца (но не более 3-4 в неделю), в желтке которых также достаточно много всего полезного и нужного. И богатую витаминами пищу (но не лекарственные витаминные препараты)!

Особенно содержащую витамины группы В, витамин С — они нужны для нормальной работы нервной системы, которая во время учения и сдачи экзаменов работает у ребенка на пределе.

