

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В
СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В
СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО ЧУВАШСКОЙ
РЕСПУБЛИКЕ - ЧУВАШИИ

Территориальный отдел Управления Федеральной
службы по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Чувашской Республике -
Чувашии в Батыревском районе

(Территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора по Чувашской Республике -
Чувашии в Батыревском районе)

пр. Ленина, д. 13, с. Батырево, Батыревский район,
Чувашская Республика, 429350
Тел./факс (83532) 5-03-45
E-mail: batyr@21.rosпотребнадzor.ru

Администрация Батыревского
муниципального округа Чувашской
Республики

Администрация Комсомольского
муниципального округа Чувашской
Республики

Администрация Шемуршинского
муниципального округа Чувашской
Республики

Администрация Яльчикского
муниципального округа Чувашской
Республики

(электронно)

14.05.2024

21-11-00/23-529-2024

О направлении информационного письма

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в Батыревском районе (далее- территориальный отдел) информирует о том, как правильно организовать питание ребенка в период подготовки и проведения экзаменов.

Экзамен — это испытание не только знаний, но и психологической устойчивости человека. Чтобы хорошо сдать экзамен, необходимо укрепить уверенность в своих силах. Современные школьники проходят сложное испытание, которое носит название ГИА – государственная итоговая аттестация, в том числе для выпускников 11 класса - ЕГЭ — единый государственный экзамен и ОГЭ — основной государственный экзамен - для выпускников 9 класса. В последние годы в некоторых субъектах Российской Федерации начали проводить Всероссийские проверочные работы (ВПР) для учеников.

Таким образом, май- июнь - период напряженной работы, эмоционального подъёма, полный тревоги, ожиданий.

Совершенно очевидно, что перед родителями, встаёт проблема охраны здоровья ребенка (школьника).

Как правильно организовать питание ребенка в период подготовки и проведения ГИА.

Пища для ума.

Очень важно, чем питается Ваш ребенок в период подготовки и сдачи экзаменов. Обед Вашего ребенка действительно может повлиять на то, как он проявит себя на экзамене. Правильные продукты помогают лучше сосредотачиваться, позволяют лучше спать ночью и снижают уровень беспокойства.

Какие же продукты полезнее перед экзаменами?

Почти все продукты полезны. Мозг «работает» на энергии, получаемой из перевариваемой пищи. Основной источник энергии - глюкоза, которую организм получает из продуктов, богатых углеводами. Энергия хранится в мозгу очень маленькими порциями, поэтому их нужно постоянно пополнять глюкозой, чтобы мозг Вашего ребенка работал в полную мощь. Поэтому во время подготовки к экзаменам очень важно питаться правильно и полезно.

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.

Клетки мозга питаются, в основном, глюкозой. Главный источник глюкозы это углеводы которые содержатся во фруктах, сухофруктах, цельнозерновом хлебе, кашах, овощах. Обычный сахар, шоколад и хлеб вызывают лишь кратковременный прилив сил. Если ребенку хочется съесть сладкое, можно это сделать, но не стоит рассчитывать на то, что эти продукты усилят умственную активность. Сладости содержат простые углеводы, которые быстро усваиваются. Сложные углеводы перевариваются медленнее, обеспечивая организм энергией в течение более продолжительного времени. Важно обеспечить организм ребенка продуктами с высокими питательными свойствами, которые обеспечат стабильный уровень энергии.

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 вкусоности», которая оказывается часто и «повышенной вредности» (из-за избытка жиров и сахара). Иными словами, человек начинает выбирать наиболее калорийные продукты, способствующие набору лишнего веса.

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.

Здоровья Вам и вашим детям! Успехов на экзаменах.

Заместитель начальника



С.Е.Петрянкина

Антонина Николаевна Савельева
8(83532)50345

