

**Один из слагающих успеха во время ЕГЭ -  
здоровое питание.**



Чтобы избежать стресса во время экзамена, следует не только контролировать количество и распределение учебных нагрузок, но и позаботиться о правильной организации питания в предэкзаменационный и экзаменационный периоды.

Помогут вам это сделать **7 важных правил.**



## Весь объем потребляемой в течение дня пищи должен быть разделен на 4 приема:

завтрак (не позже 9.00) – 25-30%;

обед (13.00-15.00) – 40-45%

полдник (16.00-17.00) – 10-15%;

ужин (18.00 – 20.00) – 15-20%.





Нужные продукты:

**нежирное мясо, злаки, фасоль, шпинат, яйца,  
свежие овощи и фрукты, орехи, сыр и т.д.**

Лучшему запоминанию  
способствует морковь.



От перенапряжения  
и психической усталости  
лучшее средство - лук.

**Орехи - для выносливости.**



**Клубника и бананы помогут снять стресс.**



**Для питание клеток мозга просто незаменима морская рыба.**



Улучшает кровоснабжение мозга черника.



Ничто не освежит ваши знания так, как лимон



А непосредственно перед экзаменом не забудьте съесть шоколадку.



**Перекусы – гарантия эффективной работы мозга.**

Но они должны быть правильными.

Постарайтесь полностью отказаться от фастфуда.

Это самая вредная еда, и ее нужно особенно избегать во время стрессов. В такой еде очень мало полезных веществ.

**При необходимости перекусить, желательно отдавать предпочтение орехам, фруктам и другим полезным продуктам.**





В течение дня потребляй большое количество питьевой воды (не менее 1,5 литров). И лучше, если это будет обычная вода, а не минеральная. Это обеспечит правильный водный баланс.

Также нужно пить зеленый чай и фруктовые соки.

Они помогут зарядиться энергией и увеличить работоспособность. А на ночь очень полезен стакан теплого молока. Оно помогает расслабиться и быстрее заснуть, обеспечивая полноценный отдых.



## На время подготовки забудьте:

Чрезмерное количество кофе:  
1-2 чашки организм подстегнут и  
тонизируют, а 3-4 настроят  
на необходимость постоянного  
допинга.



Газированные напитки - это всего лишь  
смесь воды, сахара или сахарозаменителя,  
ароматизатора и пищевого красителя.  
Никакой пользы для ума, сплошной вред  
для желудка и печени.



Следите за тем, чтобы во время приемов пищи вы не переедали. Помните, что во время подготовки к ЕГЭ нужно утолять голод, но не перенасыщать организм пищей. Иначе возникнет состояние сонливости и резкого снижения работоспособности. Поэтому лучше принимать еду не слишком большими порциями, дополнив обязательное 4-х разовое питание несколькими легкими перекусами.

**Не пытайтесь учиться, пока вы обедаете или перекусываете - отведите еде отдельное время.**



## НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

Крахмальные продукты - макаронны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.



**Стакан молока** - теплого или холодного - тоже поможет вам уснуть. Избегайте кофе, чай, так как они не дадут вам уснуть.



**Непосредственно в день экзамена необходим полноценный, но не слишком обильный завтрак. Лучше, если в него будут включены: отварное мясо, зерновой хлеб или каша, сок и фрукты. При этом наибольшую пользу принесут черника и бананы.**



# Удачи!!!

- ▶ Помните о том, что правильное питание в этот период позволит успешнее подготовиться к ЕГЭ.



The background features a light blue gradient. On the left side, there are decorative elements: a green balloon at the top, a light blue balloon in the middle, and a purple balloon at the bottom. Yellow streamers and triangular flags are scattered around the balloons.

## Список источников:

1. Вайнер Э.Н. Основы рационального питания.- Липецк, 1999г.
2. Зайцева В. Болезни цивилизации.//Здоровье детей.2007г.-№12.
3. Мартынов С.М. «Овощи+фрукты+ягоды=здоровье: Беседы врача педиатра о питании детей»: Кн. для родителей. М.: Просвещение, 1993г.