**Меню выпускника**

**Избегайте** употребления простых углеводов (кондитерские изделия, выпечка, сахар). Они способны обеспечить только быстрый прилив энергии, а в долгосрочной перспективе не способны помочь нашему мозгу, который нуждается в постоянном притоке углеводов для поддержания умственной деятельности. Также результатом приема простых (быстрых) углеводов является колебание уровня сахара в крови, что приводит к беспокойству, невнимательности и усталости.

**Употребляйте сложные углеводы**, так как они дольше расщепляются и в результате у организма будет возможность использовать их в качестве непрерывного источника энергии. Кроме того, питание правильными углеводами способствует повышению уровня серотонина, что позволит уменьшить беспокойство и успокоить нервы. К тому же питание сложными (медленными) углеводами позволит вам думать более ясно, поддержит внимание и улучшит память. Хорошими источниками углеводов являются **бобовые, орехи, цельные злаки и каши, фрукты и овощи.**

**Белки** являются основным продуктом питания для мозга. Богатые белком продукты в процессе пищеварения расщепляются на аминокислоты, которые помогают питать мозг. Употребление белковых продуктов поможет преодолеть тревогу во время экзамена. **Яйца, молочные продукты, бобовые, цельные зерна, орехи, листовые овощи** являются хорошими источниками белка. **Рыба и птица** также содержат белок, который помогает работе мозга. Сочетание продуктов поможет извлечь максимальную пользу для функционирования мозга. **К вареным яйцам можно добавить немного листовой зелени, сыр можно съесть с цельнозерновым тостом.**

**Омега-3 жирные кислоты** являются жизненно важными и должны быть включены в рацион, особенно перед экзаменом, когда требуется улучшенная работа мозга. Потребление продуктов, таких как **рыба** (сельдь, анчоусы, сардины, лосось, тунец), **грецкие орехи, льняное семя** может помочь улучшить память и уменьшить проблемы с обучаемостью.

**Витамины** необходимы для здоровья головного мозга, они помогают питать его и сохраняют его активным. Такие витамины, как фолиевая кислота, B12, B6 играют важную роль в обмене сообщениями мозга со всем телом. Съешьте небольшую порцию **постного мяса, листовые овощи или чашку клюквы,** это поможет вам легче сосредоточиться и быть более внимательным. **Бананы, орехи и зерна** также отличная пища для мозга, чтобы перекусить, прежде чем сдавать экзамен.

Советы и предупреждения

Если вы волнуетесь перед экзаменом, попробуйте за час до сна выпить что-нибудь теплое и успокаивающее, например, **молоко или ромашковый чай.** Это поможет успокоить нервы и обеспечит хороший сон, что улучшит память и работу мозга на следующий день.

Употребление кофеина оказывает краткосрочные действия – он повышает энергию и стимулирует концентрацию. Однако стоит иметь в виду, что чрезмерное употребление кофеина может стать причиной беспокойства и нервозности.

Умеренно употребляйте алкоголь во время сессии. Чрезмерное употребление алкоголя вызывает усталость, головные боли и общее отсутствие внимания.

Также следует пить **много воды**, чтобы сохранить водный баланс во время экзамена. Обезвоживание может помешать вам сконцентрироваться или стать причиной недомогание во время проверки знаний.

Не готовьтесь всю ночь перед экзаменом. Организм нуждается в отдыхе и восстановлении сил. Умственная деятельность требует много энергии для оптимальной работы. Вот почему вы должны спать не менее 7 часов перед экзаменом.

Идеальный режим дня: 7.00 -подъём, зарядка прогулка стакан сока. 3-4 часа работы с учебниками. Лёгкий фруктовый завтрак. 3 часа работы. Обед. 30-минутный сон. Работа с учебниками до ужина. Ужин. Работа. Не позднее 23.00 — сон.

Подробнее: <http://bestolkovyj.narod.ru/kak-pravilno-pitatsya-pered-ekzamenami/>