

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ EYZHN

Εξετάσεις: η διατροφή της επιτυχίας!

Παρόλο που συχνά αναφέρεται πως «χωρίς διάβασμα δεν γίνεται τίποτα» υπάρχουν αρκετοί άλλοι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την απόδοση του μαθητή, τόσο κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς όσο και στις τελικές εξετάσεις. Ακόμα και όταν υπάρχει μια καλή διατροφική κατάσταση στο άτομο, ορισμένες πτυχές της διαίτας μπορούν να συμβάλλουν στην επιτυχία του μαθητή. Αυτές σχετίζονται τόσο με τις γευματικές συνήθειες όσο και με την πρόσληψη ορισμένων θρεπτικών συστατικών.

Με αφορμή, λοιπόν, την περίοδο των εξετάσεων, η επιστημονική ομάδα του Προγράμματος [EYZHN](#) παραθέτει τις σημαντικότερες διατροφικές πρακτικές, που μπορούν να συμβάλλουν στη μεγιστοποίηση της σχολικής απόδοσης των μαθητών και να εξασφαλίσουν την επιτυχία τους στις εξετάσεις.

Η καθημερινή κατανάλωση πρωινού αλλά και η καλή κατανομή των υπόλοιπων γευμάτων ασκούν σημαντική επίδραση στην πνευματική απόδοση. Το **πρωινό** σχετίζεται άμεσα με τη γνωσιακή λειτουργία και την πνευματική απόδοση, καθώς παρέχει γλυκόζη στον εγκέφαλο, το μόνο όργανο που εξαρτάται αποκλειστικά από την παροχή γλυκόζης. Οι μαθητές που καταναλώνουν πρωινό έχουν καλύτερη μνήμη, βελτιωμένη ικανότητα συγκέντρωσης, μάθησης και επίλυσης προβλημάτων. Επιπλέον, η συστηματική λήψη πρωινού μειώνει το άγχος, το οποίο είναι συνήθως ιδιαίτερα αυξημένο την περίοδο των εξετάσεων, και παράλληλα βελτιώνει τη διάθεση.

Τα υπόλοιπα γεύματα δεν έχουν συνδεθεί μεμονωμένα με την πνευματική

απόδοση των παιδιών. Παρόλα αυτά, μια **ισορροπημένη διαίτα**, η οποία χαρακτηρίζεται από καλή κατανομή των υπόλοιπων γευμάτων (δύο κύρια γεύματα και κάποια ενδιάμεσα σνακ) μπορεί συνολικά να βοηθήσει στην κάλυψη των αναγκών σε όλα τα θρεπτικά συστατικά που εμπλέκονται στην γνωσιακή λειτουργία και να παρέχει γλυκόζη στο εγκέφαλο ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Για αυτό άλλωστε η περίοδος των εξετάσεων δεν ενδείκνυται για εφαρμογή κάποιας δίαιτας αδυνατίσματος ή πολύ περισσότερο για την εφαρμογή «ανορθόδοξων» ειδών δίαιτας.

Επιπλέον, υπάρχουν συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά, όπως το **ιώδιο**, ο **σίδηρος**, το **φυλλικό οξύ**, η **βιταμίνη B12** και τα **ω-3 λιπαρά οξέα**, με κρίσιμο ρόλο για την πνευματική απόδοση των μαθητών. Αναλυτικότερα έχει βρεθεί ότι παιδιά σχολικής ηλικίας με χαμηλά επίπεδα **ιωδίου** ή **σιδήρου** έχουν χαμηλότερες επιδόσεις σε τεστ γνωσιακής απόδοσης. Σχετικά με τις βιταμίνες B, και συγκεκριμένα το **φυλλικό οξύ** και η **βιταμίνη B12**, φαίνεται πως επηρεάζουν την απόδοση κυρίως μέσω επιδράσεών τους στη μνήμη. Τέλος, τα **ω-3 λιπαρά οξέα** κατέχουν σημαντικό ρόλο για την καλή λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος και σχετίζονται με την ανάπτυξη της ικανότητας προσοχής και επίλυσης προβλημάτων.

Η συχνή κατανάλωση τροφίμων πλούσιων στα συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά εξασφαλίζει την επαρκή πρόσληψή τους (για το **ιώδιο**: ψάρια, θαλασσινά και τρόφιμα εμπλουτισμένα σε **ιώδιο**, όπως το **ιωδιούχο αλάτι**, για τον **σίδηρο**: κρέας, πουλερικά, ψάρια, όσπρια, ξηροί καρποί και αβγά, για το **φυλλικό οξύ**: πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια, εσπεριδοειδή και **συκώτι**, για τη **B12**: κρέας,

πουλερικά, ψάρια και αβγά και για τα ω-3 λιπαρά οξέα: λιπαρά ψάρια, όπως σαρδέλες, σκουμπρί, γαύρος, σολομός, και θαλασσινά, αλλά και ξηροί καρποί και σπόροι).

Τέλος, για την περίοδο των εξετάσεων σημαντικές είναι και άλλες συνήθειες στην καθημερινότητα του μαθητή. Η **επαρκής ξεκούραση** και ο **ύπνος καλής ποιότητας** από τη μια και η **τακτική σωματική δραστηριότητα** από την άλλη –είτε με τη μορφή οργανωμένης άθλησης είτε με τη μορφή βόλτας ή παιχνιδιού– φαίνεται να συμβάλλουν στην καλύτερη διαχείριση του άγχους και να μεγιστοποιούν την απόδοση των μαθητών.

Πηγή: [EYZHN](#)

Προς δημοσιογράφους, ΜΜΕ:

Το EYZHN είναι ένα πρόγραμμα του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου σε συνεργασία με το Υπουργείο Πολιτισμού, Παιδείας & Θρησκευμάτων. Κύριος στόχος του προγράμματος είναι η διασφάλιση της υγιούς ανάπτυξης των παιδιών, μέσα από την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας.

Το πρόγραμμα Αξιολόγησης, που αποτελεί μια από τις σημαντικότερες δράσεις του EYZHN, διενεργείται στα σχολεία με την ευγενική χορηγία της ΟΠΑΠ Α.Ε. Οι υπόλοιπες δράσεις του προγράμματος χρηματοδοτούνται από την Ευρωπαϊκή Ένωση, το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου και τη Nestlé Ελλάς.

Πρόγραμμα EYZHN

Ιστότοπος: <http://eyzin.minedu.gov.gr/>

E-mail: media@eyzhn.edu.gr

[Facebook](#)

[Newsletter](#)