

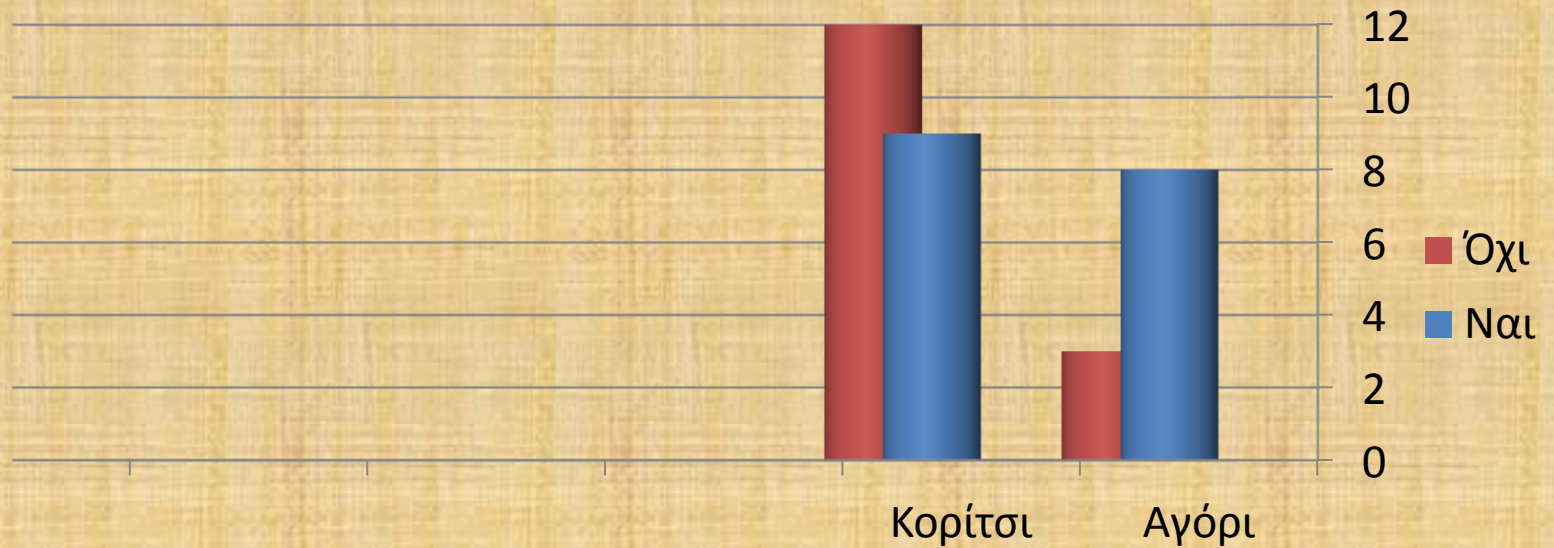


# ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ομάδα 2: Μαγκαφά Σταυρούλα  
Μπακοπούλου Γιώτα  
Λιακοπούλου Σοφία  
Μπαλασκας Χάρης

- Οι εξετάσεις είναι μια περίοδος που λίγο πολύ όλοι οι μαθητές παρατηρούν αλλαγές είτε στο σώμα τους είτε στην ψυχολογία τους . Αυτό συμβαίνει εξαιτίας του άγχους και της πίεσης που σε αυτή την περίοδο φτάνουν στο αποκορύφωμά τους. Σπουδαίο ρόλο την περίοδο αυτή διαδραματίζει η διατροφή . Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων μια ισορροπημένη διατροφή θα βοηθήσει τον μαθητή να αποδώσει το καλύτερο. Το διαιτολόγιο ενός μαθητή θα πρέπει να είναι περιορισμένο σε λιπαρά και πλούσιο σε υδατάνθρακες και στις απαραίτητες πρωτεΐνες. Έχει αποδειχτεί ότι η πρόσληψη μεγάλων ποσοτήτων λιπαρών αμβλύνει τις ικανότητες της μνήμης.

# Συμπεριλαμβάνεται καθημερινά το πρωινό στη διατροφή σας;

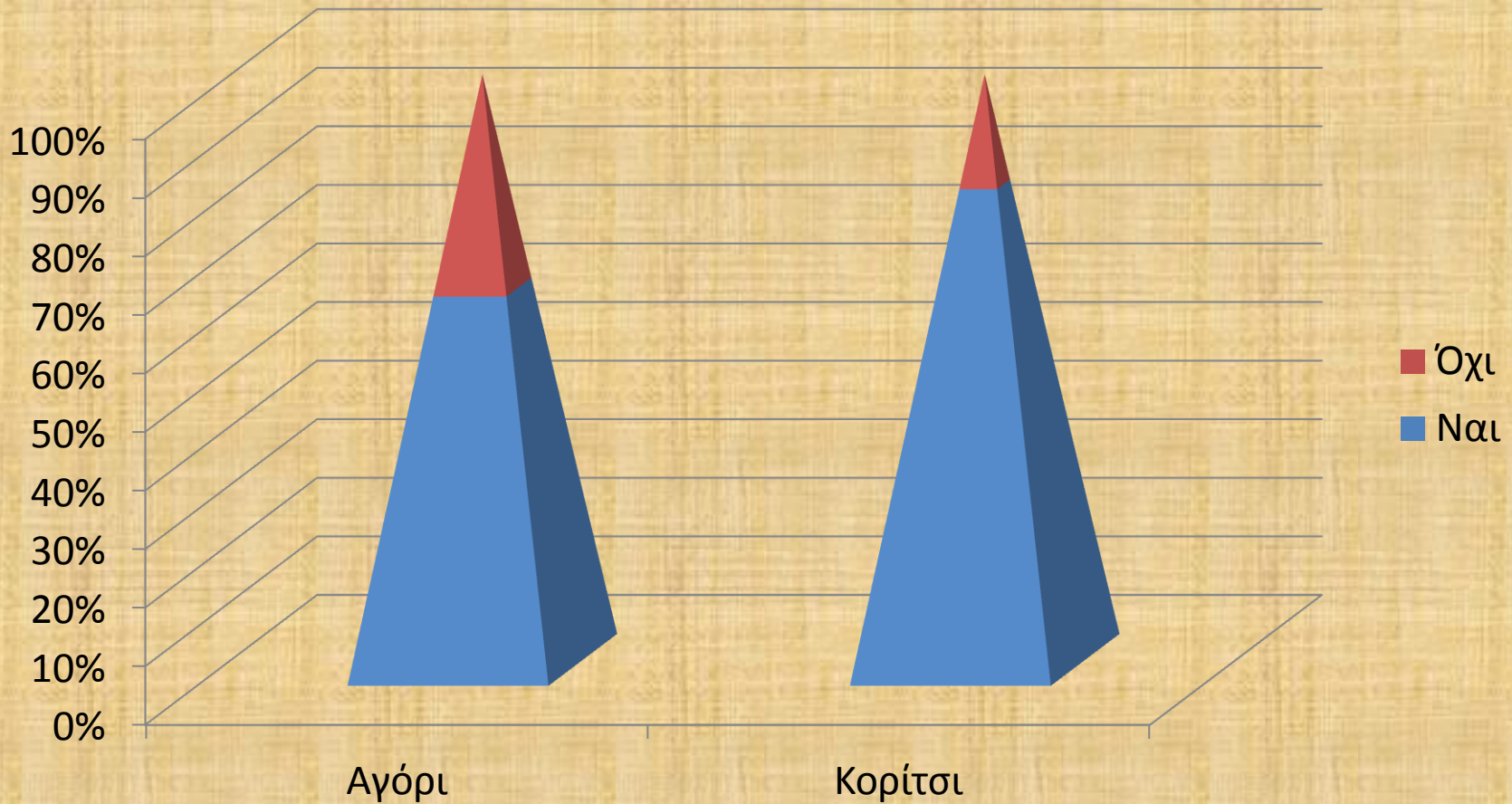


Κατά τη διάρκεια του σχολικού ωραρίου  
συνηθίζετε να τρώτε;





# Πιστεύετε ότι η σωστή διατροφή παίζει ρόλο στην επίδοσή σας;



# Αποτελέσματα έρευνας για τη διατροφή των εφήβων.

- ✦ Σύμφωνα με την έρευνα το 64% των αγοριών και το 76% των κοριτσιών απάντησαν ότι δεν οδηγούνται σε μεγαλύτερη πρόσληψη τροφής λόγω του άγχους
- ✦ Επίσης το 37.5% των αγοριών και το 50% των κοριτσιών απάντησαν ότι ακολουθούν μια συγκεκριμένη δίαιτα. Ακόμα το 10% των αγοριών που απάντησαν ΝΑΙ ακολουθεί δίαιτα από διαιτολόγο ενώ ενεργεί με τον ίδιο τρόπο μόνο το 5% των κοριτσιών!

# Πώς να βελτιώσετε την μνήμη σας κατά τη διάρκεια των εξετάσεων

- Ο εγκέφαλος αποτελεί την έδρα πολύπλοκων ανώτερων πνευματικών λειτουργιών όπως η σκέψη, η βούληση, η μνήμη, η όρεξη, ο κορεσμός, κ.α. Αποτελείται από εκατομμύρια κύτταρα, τα οποία έχουν ανάγκη να εφοδιάζονται με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την επαρκή λειτουργία του εγκεφάλου. Ο εγκέφαλος είναι ευαίσθητος ακόμη και σε μικρής διάρκειας διαταραχές της αιμάτωσής του και μπορεί να υποστεί μόνιμες βλάβες. Η παρουσία ή η απουσία θρεπτικών συστατικών επηρεάζουν την λειτουργία, τη διατήρηση της ισορροπίας του εγκεφάλου και την συμπεριφορά του. Τα συστατικά που πρέπει να καταναλώνονται (μεσα σε τροφές) είναι τα παρακάτω:
- **Γλυκόζη**  
**Σίδηρος (Fe)**  
**Χαλκός**  
**B1 (Θειαμίνη)**  
**B12 (Κυανοκομπαλαμίνη)**

# Βίντεο για το πώς τρώνε οι νέοι

