

# Η σωστή διατροφή του μαθητή

## Γενικά για τη διατροφή

Είναι γνωστό ότι η σωστή διατροφή είναι απαραίτητη για όλους σε όλες τις ηλικίες και ιδιαίτερα στις αναπτυξιακές που ανήκετε εσείς, όπου αναμφίβολα έχετε αυξημένες θρεπτικές και ενεργειακές ανάγκες. Οι ανάγκες σας μάλιστα για θρεπτικά συστατικά είναι διπλά αυξημένες αφενός μεν λόγω της ταχύτατης σωματικής σας ανάπτυξης και αφετέρου δε γιατί πρέπει να ανταπεξέλθετε πνευματικά στις απαιτήσεις του σχολείου και βέβαια στο μεγάλο όγκο των μαθητικών σας υποχρεώσεων. Άλλωστε η μάθηση αποτελεί μια από τις πιο απαιτητικές πνευματικές εργασίες και για αυτό προϋποθέτει αυτοσυγκέντρωση, πνευματική διαύγεια, υψηλή ικανότητα αντίληψης και αφομοίωσης. Επομένως είναι απαραίτητο να δώσουμε στον οργανισμό μας την απαραίτητη ενέργεια για να φέρει σε πέρας με άνεση και αποτελεσματικότητα όλες αυτές τις εργασίες και παράλληλα να διατηρείται σε μια διαρκή πνευματική και ψυχοσωματική ισορροπία.

Για να έχετε λοιπόν υψηλή επίδοση και καθημερινή απόδοση στα μαθήματά σας, χρειάζεστε σωστή διατροφή με πληθώρα θρεπτικών συστατικών, που εξασφαλίζουν ενεργειακή επάρκεια στον οργανισμό σας, χωρίς ωστόσο να σας επιβαρύνουν με περιττές θερμίδες.

## Το πρωινό μας και η αξία του

Πρέπει να γνωρίζετε ότι, κατά το βραδινό ύπνο οι τιμές της γλυκόζης στον οργανισμό μας μειώνονται και όταν ξυπνήσουμε αργούν να αυξηθούν. Η χαμηλή γλυκόζη αίματος έχει συσχετισθεί με φτωχή μνήμη, δυσκολίες της συγκέντρωσης και της μάθησης.

Πώς διορθώνεται λοιπόν αυτό; Τρώγοντας πρωινό, γιατί έτσι αυξάνουμε τα επίπεδα της γλυκόζης αίματος και επιτρέπουμε στον οργανισμό μας να λειτουργεί κανονικά. Μια σειρά μάλιστα από δημοσιευμένες έρευνες που μελέτησαν την απόδοση μαθητών σε πρωινά τεστ στο σχολείο μετά τη λήψη ή μη πρωινού, έδειξαν ότι η απόδοσή τους ήταν υψηλότερη όταν τα παιδιά είχαν καταναλώσει πρωινό στο σπίτι, λόγω της καλύτερης λειτουργίας της μνήμης τους. Μάλιστα, η κατανάλωση υδατανθράκων στο πρωινό συσχετίστηκε με τη συγκέντρωση και την ικανότητα μνήμης των παιδιών στο σχολείο τις καλές επιδόσεις κατά το διάβασμα, πνευματική διαύγεια και αυτοσυγκέντρωση στις ώρες των παραδόσεων.

**Ξεκινώντας λοιπόν, η καλή μέρα παιδιά από το πρωι(νό) φαίνεται για αυτό είναι σημαντικό να αρχίζουμε τη μέρα μας με ένα καλό πρωϊνό ή τουλάχιστον με κάποιο από τα παρακάτω,**

- 1 φλιτζάνι γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης (καθώς σύμφωνα με μια πρωτοποριακή αμερικανική μελέτη, τέτοιου είδους τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες και φυτικές ίνες βοηθούν στην επίλυση μαθηματικών υπολογισμών) και ένα φρούτο κατά προτίμηση μήλο, μπανάνα ή αχλάδι
- 1 ποτήρι γάλα & 1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές σικάλεως με μέλι ή μαρμελάδα
- 1 ποτήρι χυμό φρούτων με ψωμί σικάλης και αυγό βραστό
- 1 ποτήρι σοκολάτα ρόφημα & τοστ με ψωμί σικάλης γαλοπούλα και τυρί χαμηλών λιπαρών

**Όσα παιδιά ακολουθούν την παραπάνω διατροφική πρόταση έχει αποδειχθεί ότι :**

- Έχουν καλύτερη απόδοση στο σχολείο , μεγαλύτερη διαύγεια νου , καθαρότητα σκέψης αλλά και μεγαλύτερη αυτοσυγκέντρωση .
- Αισθάνονται λιγότερη κούραση και υπνηλία στα πρωινά μαθήματα.
- Δείχνουν μεγαλύτερη και καλύτερη διάθεση για γυμναστική
- Καταναλώνουν μικρότερη ποσότητα γλυκών και λιπαρών τροφίμων κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης ημέρας.

**Αντίθετα ....**

- Τα παιδιά που δεν τρώνε πρωινό εμφανίζουν ελλείψεις σε σημαντικά θρεπτικά συστατικά (σίδηρος, ασβέστιο, ψευδάργυρος, φυλλικό οξύ) και έχουν τάση αύξησης βάρους ενώ αντίθετα τα παιδιά που τρώνε πρωινό έχουν 30% λιγότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσακα
- Ο εγκέφαλος τους κουράζεται πολύ γρήγορα και παρουσιάζει αδυναμία αφομοίωσης και αυτοσυγκέντρωσης ενώ κατά τις μεσημεριανές ώρες και κυρίως μετά τις 12 παρουσιάζει έντονα σημάδια υπνηλίας .
- Το σώμα μας γίνεται βαρύ και οι κινήσεις νωχελικές με έντονα τα σημάδια δυσαρέσκειας και αδιαφορίας για το μάθημα της γυμναστικής

**Αν πάλι για διάφορους λόγους δεν μπορούμε να πάρουμε πρωινό στο σπίτι μας τότε μπορούμε να το υποκαταστήσουμε μερικώς στη διάρκεια της ημέρας τρώγοντας κάτι από τα παρακάτω. Εύκολες λοιπόν και γρήγορες εναλλακτικές λύσεις για το σχολείο είναι:**

- Κουλούρι
- Μπισκότα με δημητριακά
- 1 φρούτο ή 1 χυμό
- Ανάλατους ξηρούς καρπούς με σταφίδες οι οποίες περιέχουν βάριο που «ξυπνά» τη μνήμη
- Μπάρες δημητριακών
- Άπαχο γάλα με κακάο

Είναι προτιμότερο παιδιά να καταναλώνετε μικρότερες ποσότητες τροφίμων (με μορφή σνακ ή κυρίως γευμάτων) ανά 2-3 ώρες, ώστε να μην αισθάνεστε ούτε το αίσθημα της πείνας, ούτε το αίσθημα του υπερκορεσμού. Η ισορροπία και το μέτρο στην επιλογή των φαγώσιμων συμβάλλουν σημαντικά στην απόδοση σας στο διάβασμα, ενώ η σωστή κατανομή των γευμάτων συμβάλλει στην καλύτερη διάθεση, απομνημόνευση και αυτοσυγκέντρωση γιατί όπως αναφέρθηκε και παραπάνω διάφορες έρευνες , έχουν δείξει πως τα συχνά γεύματα βοηθάνε στην αποφυγή χαμηλών επιπέδων σακχάρου, που έχουν συσχετισθεί με φτωχή μνήμη, δυσκολίες συγκέντρωσης και μάθησης , ψυχοσωματική κούραση.

**Υγιεινές προτάσεις για ελαφριά σνακ είναι:**

- Γιαούρτι με φρούτα, μέλι και ξηρούς καρπούς
- Γιαούρτι με μέλι ή μαρμελάδα
- Μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως με φρούτα ή με σοκολάτα , μέλι, κανέλα και ξηρούς καρπούς

- 1 κομμάτι σοκολάτα υγείας ή παστέλι
- Αποξηραμένα φρούτα
- 2-3 μπισκότα
- Μικρή μερίδα κέικ ή γλυκό (κατά προτίμηση φτιαγμένο από τη μαμά )
- 

## Η διατροφή σας κατά την περίοδο των εξετάσεων

Οι εξετάσεις πλησιάζουν με αποτέλεσμα το άγχος σας να κορυφώνεται. Υπάρχει όμως ένας σημαντικός σύμμαχος στη «μάχη» των εξετάσεων: **Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.**

Κατά την διάρκεια των εξετάσεων μια ισορροπημένη διατροφή θα σας βοηθήσει να αποδώσετε τα μέγιστα γιατί αναντίρρητα, υπερένταση, άγχος, πίεση, νεύρα, ξενύχτια είναι τα στοιχεία που σας χαρακτηρίζουν αυτή την περίοδο.

Σύμμαχοι σας σ' αυτή την κατά γενική ομολογία δύσκολη όσο και απαιτητική προσπάθεια είναι η σωστή προετοιμασία, η συστηματική μελέτη, το ήρεμο περιβάλλον, **το ξεκούραστο σώμα και μυαλό** και για αυτό και ένας πολύ σημαντικός παράγοντας, που επηρεάζει πολλές φορές καθοριστικά την επίδοσή σας είναι και η διατροφή σας.

**Πιο συγκεκριμένα, το διαιτολόγιο ενός μαθητή κατά την διάρκεια των εξετάσεων θα πρέπει να είναι περιορισμένο σε λιπαρά, ενώ θα πρέπει να είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες και να περιέχει την απαραίτητη ποσότητα πρωτεϊνών και βιταμινών.** Πιο συγκεκριμένα :

Έρευνες έχουν δείξει ότι μια διατροφή πλούσια σε λιπαρά, μειώνει τις ικανότητες της μνήμης και της μάθησης. Αντίθετα, **οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες** (τα αμινοξέα **λευκίνη, βαλίνη και ισολευκίνη**, που περιέχονται στα **πρωτεϊνούχα τρόφιμα**) και κάποιες βιταμίνες του συμπλέγματος **B** (**οι βιταμίνες B6 και B12 του συμπλέγματος B** διεγείρουν την λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος και **ιδιαίτερα** η βιταμίνη **B12** βοηθάει στην μνήμη και στην συγκέντρωση) είναι τα συστατικά εκείνα που βελτιώνουν τις δύο αυτές ικανότητες αλλά και δημιουργούν αίσθημα ηρεμίας και χαλάρωσης.

Όσο αφορά **τις πρωτεΐνες**, τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες είναι το αυγό, τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα πουλερικά, το κόκκινο κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Σχετικά με **τους υδατάνθρακες**, τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες που δίνουν την απαραίτητη ενέργεια και βοηθούν να μειωθεί το στρες είναι το μαύρο ψωμί, τα δημητριακά, τα ζυμαρικά, το ρύζι, οι πατάτες, τα όσπρια, τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά καθώς και τα διάφορα γλυκά εδέσματα που όμως όπως είναι ευρέως γνωστό, μας επιβαρύνουν με έξτρα θερμίδες.

**Οι υδατάνθρακες** ιδιαίτερα, παίζουν ένα ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στη διατροφή σας διότι αφενός καλύπτουν τις ανάγκες σας σε ενέργεια και αφετέρου συμβάλλουν στη διατήρηση της ομαλής εγκεφαλικής λειτουργίας. Κι αυτό γιατί ο εγκέφαλος σας χρησιμοποιεί κύρια τη γλυκόζη, δηλαδή τη δομική μονάδα των υδατανθράκων σαν καύσιμη ύλη, **γιατί πρέπει να γνωρίζουμε ότι η γλυκόζη** είναι το κύριο καύσιμο του εγκεφάλου μας. Όταν λοιπόν στερήσουμε τα εγκεφαλικά μας κύτταρα από την ουσία αυτή, διαταράσσεται η ομαλή λειτουργία τους. Η ζάχαρη και οι υδατάνθρακες λοιπόν, θεωρούνται σημαντικά ενισχυτικά της μνήμης.

Πέρα από τους υδατάνθρακες υπάρχουν και άλλα θρεπτικά συστατικά που σε μικρότερη συγκέντρωση στον οργανισμό βοηθούν στην αποφυγή του άγχους και στη πνευματική και σωματική χαλάρωση. Αυτά είναι το φυλλικό οξύ που ανιχνεύεται στο πορτοκάλι, τη μπανάνα, τις ζύμες, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. σπανάκι), και

η βιταμίνη C την οποία συναντάμε στα εσπεριδοειδή, στις φράουλες, στα ακτινίδια και στις πιπεριές

Τέλος, όσο αφορά τη λειτουργία της μνήμης, ιδιαίτερα ευεργετικές ιδιότητες ακόμη έχουν το **μέλι και η σοκολάτα** (ιδιαίτερα η μαύρη, γνωστή και ως υγείας που έχει και λιγότερα λιπαρά), για αυτό το λόγο καλό είναι να προτιμώνται στη θέση της λευκής ζάχαρης.

Καλό είναι λοιπόν στο σπίτι εφόσον υπάρχει η οικονομική και αντικειμενική δυνατότητα, να καταναλώνετε τρόφιμα από όλες τις παραπάνω ομάδες, έτσι ώστε να προσλαμβάνετε όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται. Συγκεκριμένα, από τη διατροφή σας δε θα πρέπει να λείπουν τα ακόλουθα τρόφιμα, προκειμένου να πετύχετε την καλύτερη επίδοση. Πιο συγκεκριμένα:

**Ψάρια** : Περιέχουν **ω3 λιπαρά οξέα** που ενισχύουν την αυτοσυγκέντρωση και οξύνουν την προσοχή και υπάρχουν σε αφθονία κυρίως στο σολομό, τόνο, σκουμπρί, κολιό και σαρδέλες.

**Συκώτι**: Λόγω σιδήρου και χολίνης βοηθά στην καλή οξυγόνωση του εγκεφάλου, στην ενδυνάμωση της πνευματικής απόδοσης και στην ικανότητα εκμάθησης.

**Γιαούρτι**: Πλούσιο σε βιταμίνη B12 προστατεύει τον εγκέφαλο, ενισχύει τη μνήμη, την αυτοσυγκέντρωση και τη γλωσσική ανάπτυξη.

**Κόκκινο κρέας**: Οι πρωτεΐνες που περιέχει είναι απαραίτητες για τους νευροδιαβιβαστές, οι οποίοι είναι ζωτικής σημασίας για τη διαδικασία της σκέψης καθώς βοηθούν στο να μεταβιβάζονται γρήγορα τα μηνύματα στον εγκέφαλο.

**Ξηροί καρποί**: Περιέχουν σίδηρο και μαγγάνιο, με αποτέλεσμα να τονώνουν την ταχύτητα της σκέψης και της κρίσης.

Περικλείοντας λοιπόν όλες τις ομάδες τροφίμων στο καθημερινό διαιτολόγιο, μπορούν να καλυφθούν όλες οι ανάγκες σας σε υδατάνθρακες (που σημαίνει γλυκόζη), πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία **χωρίς να απαιτούνται συμπληρώματα διατροφής αμφιβόλου σύνθεσης και αποτελεσματικότητας**.

## ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η λήψη συμπληρωμάτων πρέπει να συστήνεται αποκλειστικά από διαιτολόγους ή εξειδικευμένους γιατρούς και μόνο όταν ο μαθητής δεν διατρέφεται σωστά και παρουσιάζει έντονα σημάδια ψυχοσωματικής κόπωσης. Ιδιαίτερη όμως προσοχή πρέπει να δοθεί σε κάποια που εμπεριέχουν καφεΐνη και μπορεί να υπερδιεγείρουν το κεντρικό νευρικό σύστημα με συνέπεια να αυξήσουν το στρες, το άγχος την ανασφάλεια, τη νευρικότητα μας.

Σε κάθε περίπτωση, ισχύει ότι **η λήψη συμπληρωμάτων δεν αποτελεί υποκατάστατο μιας πλήρους και ισορροπημένης διατροφής**. Η σωστή διατροφή επιτυγχάνεται μόνο μέσα από την πρόσληψη των τροφών. Αν τρώτε λοιπόν τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες (μακαρόνια, ρύζι κ.α), πρωτεΐνες (κρέας, γάλα, γιαούρτι), βιταμίνες (φρούτα και λαχανικά) δεν έχετε κανένα λόγο να πάρετε επιπλέον συμπληρώματα διατροφής.

Θα πρέπει τέλος να τονιστεί ιδιαίτερα ότι σε καμία περίπτωση δεν πρέπει κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας ή των ημερών των εξετάσεων να ακολουθείτε οποιουδήποτε είδους δίαιτα αδυνατίσματος υποκαθιστώντας παράλληλα ένα σωστό γεύμα με διατροφικά συμπληρώματα, καθώς προκαλούνται ευκολότερα εκνευρισμός, ευερεθιστότητα και κόπωση και παρατηρούνται μειωμένη συγκέντρωση, μνήμη και γενικότερα περιορισμένη απόδοση στο διάβασμα.

**ΚΑΙ ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΑΝ ΠΑΡΕΤΕ ΜΕΡΙΚΑ ΚΙΛΑ**

Μετά τις εξετάσεις, στις διακοπές σας, θα έχετε όλο το χρόνο για να επανέλθετε στην προηγούμενη σας κατάσταση.

## Η διατροφή την ημέρα των εξετάσεων:

Η σημασία της διατροφής την ημέρα των εξετάσεων εστιάζεται ουσιαστικά στο πρωινό γεύμα, η συμβολή του οποίου στην καλή επίδοση του μαθητή είναι ευρέως γνωστή. Ένα ελαφρύ, τονωτικό πρωινό είναι απαραίτητο γιατί παρέχει στον οργανισμό την ενέργεια που χρειάζεται και επιπλέον εξασφαλίζει αυξημένη μνήμη και καλύτερη αυτοσυγκέντρωση. Ένα καλό πρωινό λοιπόν μπορεί να περιλαμβάνει ένα αμυλούχο τρόφιμο όπως δημητριακά πρωινού, ψωμί ή φρυγανιές, φρούτο ή χυμό, μέλι ή άλλες εξίσου θρεπτικές τροφές, σε μέτρια ποσότητα ώστε να μην επιβαρύνουν το στομάχι. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει ο μαθητής να ξεκινήσει τις εξετάσεις του με άδειο στομάχι, γιατί αφενός υπάρχει η πιθανότητα να ζαλιστεί λόγω έλλειψης ενέργειας και αφετέρου δεν θα μπορεί να αποδώσει τα μέγιστα. Καλό θα ήταν το πρωινό την ημέρα των εξετάσεων να περιλαμβάνει κυρίως υδατάνθρακες, τους οποίους ο οργανισμός να μπορεί να αφομοιώσει γρήγορα και έτσι να αποδώσει άμεσα την ενέργειά τους αλλά και να προσλάβει και τη γλυκόζη που τόσο χρειάζεται ο εγκέφαλος.

Μερικές προτάσεις για πρωινό την ημέρα των εξετάσεων είναι:

- 1 ποτήρι φυσικός χυμός, 1-2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης με μέλι ή μαρμελάδα
- Γάλα ελαφρύ 1.5% με δημητριακά ολικής άλεσης
- 1 κουλούρι και 1 φρούτο (κατά προτίμηση μπανάνα)
- Ένα ρόφημα σοκολάτας
- Μια σοκολάτα κατά προτίμηση υγείας (μαύρη σοκολάτα)

## Λίγα λόγια για τον καφέ

Η καφεΐνη λειτουργεί αναμφίβολα ως διεγερτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος. Σε μικρές ποσότητες βελτιώνει τις πνευματικές ικανότητες γιατί προκαλεί εγρήγορση και ελαττώνει το αίσθημα της κόπωσης του ατόμου. Η υπερβολική κατανάλωσή της όμως ενοχοποιείται για εκδηλώσεις νευρικότητας, άγχους και αϋπνίας. Σε άτομα που δεν πίνουν συχνά ή καθόλου καφέ αρκούν και μικρές ποσότητες καφέ, για να προκαλέσουν τα παραπάνω αρνητικά συμπτώματα. Οπότε η ποσότητα λήψης καφέ θέλει προσοχή ώστε οι υποψήφιοι να πετύχουν τον στόχο τους.

ΠΡΟΣΟΧΗ ...την ημέρα πριν τις εξετάσεις, η κατανάλωση καφέ ή άλλου καφεϊνούχου ροφήματος (αναψυκτικά τύπου cola, κλπ) και ιδιαίτερα τις βραδινές ώρες, θα πρέπει να αποφευχθεί .

## Η Σοκολάτα ως ρόφημα και σε στερεή μορφή

Η σοκολάτα έχει αναλγητικές ιδιότητες , βελτιώνει τη διάθεση, ενισχύει τη μνήμη ,ξεκουράζει τον εγκέφαλο , καθαρίζει το μυαλό . Είναι καλή πηγή μαγνησίου, μικροστοιχείου που επίσης τονώνει την μνήμη. Λόγω των συστατικών της , αφού περιέχει σεροτονίνη , κατεχολαμίνες και θεοβρωμίνη (εξ' ου και το όνομα της Θεοβρώμα κακάο) που είναι νευροδιαβιβαστές ενισχύει τη λειτουργία του

εγκεφάλου προσφέροντας του ηρεμία, αυτοσυγκέντρωση και ταχύτερη λειτουργία . Ενδείκνυται η κατανάλωση της με μέτρο όμως , λόγω της υψηλής περιεκτικότητας της σε θερμίδες και λίπος αλλά πάλι μπροστά στην επιτυχία τι είναι τα καλά; Η μαύρη σοκολάτα ή αλλιώς σοκολάτα υγείας είναι σίγουρα μια καλή πρόταση αφενός για να ωφεληθούμε από όσα μας προσφέρει και αφετέρου να αποφύγουμε επιβάρυνση του οργανισμού μας με επιπλέον λιπαρά .

## Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Τέλος , μια συμβουλευτική παρέμβαση μου πέρα από τη σωστή διατροφή , θεωρώ ότι είναι χρήσιμο να γίνει στο επίπεδο της φυσικής άσκησης που τόσο έχουμε περιορίσει τα τελευταία χρόνια και κάποιοι μπροστά στον όγκο των μαθητικών τους υποχρεώσεων σχεδόν αποβάλλει από την καθημερινότητα τους .

Πλανάται δυστυχώς λανθασμένη η αντίληψη ότι η φυσική άσκηση κουράζει και ότι αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα στη μάθηση. Αυτό είναι ένα μεγάλο ψέμα. Η άσκηση όταν γίνεται με μέτρο τονώνει , εκτονώνει , ηρεμεί . Ο εγκέφαλος μας οξυγονώνεται και επομένως λειτουργεί καλύτερα αφού το οξυγόνο αποτελεί σημαντική "τροφή" για αυτόν . Επιπλέον , το σώμα μας αιματώνεται καλύτερα ενώ παράλληλα εκτονώνεται βγάζοντας "κακή" ενέργεια προς τα έξω . Τα περιβάλλον των κυττάρων μας "φρεσκάρεται" ανανεώνεται και σταματάει η οξείδωση τους και η φθορά τους .Ο οργανισμός μας αναζωογονείται νιώθουμε όπως και ένας αθλητής "προπονημένοι" και έτσι μπορούμε να αντέξουμε περισσότερο στην πίεση και τον όγκο των καθημερινών μαθητικών μας υποχρεώσεων.

Καλές και προσιτές προτάσεις για άσκηση αυτή την περίοδο είναι το ποδήλατο και το γρήγορο βόλτα σε μια βόλτα στην Πόλη . Για όσους πάλι έχουν την οικονομική δυνατότητα αλλά δεν έχουν το χρόνο , ένα δαπεδοεργόμετρο (κυλιόμενος τάπητας ) ή ένα κυκλοεργόμετρο (ποδήλατο) για το σπίτι είναι καλές λύσεις εκτόνωσης και εκγύμνασης . Μάλιστα , έρευνες έχουν δείξει ότι το ποδήλατο όταν γίνεται σε μορφή άσκησης και όχι απλής βόλτας προσφέρει επτά περίπου φορές καλύτερη αιμάτωση στον οργανισμό μας από κάθε άλλο άθλημα.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ελπίζω να σας έδωσα ένα μπούσουλα της σωστής διατροφής για ένα μαθητή γιατί ακόμη και σήμερα για πολλούς η διατροφή του μαθητή περνάει στα ψιλά , διότι δυστυχώς αγνοούν ότι και ο μαθητής είναι ένας αθλητής του σώματος και του νου και ότι όπως και στις μηχανές , τίποτε δεν δουλεύει σωστά χωρίς ενέργεια.

**Έρευνα -επιμέλεια**  
**Βλάχκας Αντώνης**  
**Γυμναστής 3<sup>ου</sup> ΓΕΛ Κατερίνης**