**СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**В ПЕРИОД ИНТЕНСИВНЫХ НАГРУЗОК (ПРИ ПОДГОТОВКЕ РЕБЁНКА К ЭКЗАМЕНАМ И ЦТ) РОДИТЕЛЯМ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ**

 **РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧЕЙ-ДИЕТОЛОГОВ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ**

* Основу рациона должны составлять белки, жиры и углеводы, причем белков должно быть не менее 30-40 процентов, жиров - порядка 20 процентов и углеводов - 40 процентов от суточного рациона. Важно, чтоб питание было регулярным, несмотря на интенсивность и занятость. Не менее четырех раз в сутки должен проходить прием пищи. В рационе должны присутствовать овощи, фрукты, а также такие поставщики белка, как творог, молоко, сыр, яйцо. Также должны присутствовать обязательно мясо, рыба. Причем, овощей и фруктов должно присутствовать в рационе не менее 350-400 грамм ежедневно для старшеклассников, потому что они стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшают самочувствие и являются поставщиками микроэлементов, витаминов, минералов и клетчатки.
* Также можно включать в рацион такие продукты как мед, горький шоколад и другие сладости, как зефир и мармелад. Потому что они содержат в своем составе пектин и являются абсорбентом всех неполезных продуктов, которые могут попасть в организм человека. А мед и горький шоколад - основной источник питания для клеток мозга, потому что содержат глюкозу (единственный источник питания клеток мозга). К тому же, мед является единственным по своей структуре уникальным природным компонентом, который включает в себя максимальное количество витаминов, минералов, которые служат прекрасным способом борьбы со стрессом и усталостью.
* Ограничить лучше такие продукты, как чипсы, газированные напитки, энергетические стимуляторы. Доказано, что чай зеленый обладает более тонизирующим действием, чем кофе. Разрешенная доза кофеина содержится от 40 до 70 мг в сутки, т. е. это порядка 6 чашек настоящего крепко заваренного кофе. Естественно, не следует его применять как дополнительный стимулятор. Кофе, какао, чай можно употреблять, но не стоит делать на нем акцент. Те же овощи, фрукты, мясо, рыба, молочные продукты - более качественны поставщики жизненно необходимых элементов для нормальной работы организма.
* В этот период пищу нужно разнообразить, глюкоза должна присутствовать в организме, но нужно не забывать, что питание прежде всего должно быть сбалансированным. Заменой рыбе с овощами (если нет возможности нормального приема пищи) не должны служить чипсы и газировка, а лучше - орехи (миндаль, фундук, грецкие орехи). Также источниками питания могут служить сухофрукты - курага, инжир, изюм… Т.е. те продукты, которые в своем составе содержат и глюкозу, и клетчатку, и витамины, и минералы.