



Sınav Öncesi Beslenme

Gıda Yük. Mühendisi


Ayşenur CAN





Sınavlara hazırlanan çocuklar

- Özellikle sınav haftasında dengeli ve sağlıklı beslenmeye özen gösterirse başarı ve motivasyonlarına katkıda bulunabilirler. Öncelikle kendinize 3 ana, 2-3 ara öğün şeklinde dengeli beslenme düzeni planlayın.
- Sınav öncesinde ve sınav sırasında basit şeker içeren çikolata, tatlı ve bisküvi gibi gıdalardan uzak durun. Beynin enerji ihtiyacını karşılayacak en önemli öğün olan kahvaltıyı kesinlikle atlamayın. Haftada 3-4gün balık yiyin ve çayınıza tarçın katın.
- Öğrencinin başarısında beslenme de önemli rol oynar. Bu nedenle gerek LGS hazırlık dönemlerinde, gerek eğitim yılı boyunca sınav dönemlerinde öğrenciler bilinçli ve sağlıklı bir beslenme programına uymalı.

- 
- Unutulmamalıdır ki; sınav sırasında başarıyı etkileyen mucize besin yoktur. Ancak sınava hazırlık dönemi boyunca tüm besinleri içeren yeterli-dengeli-bilinçli beslenme; hem fiziksel hem ruhsal sağlığı olumlu etkiler, stres etkilerini azaltır, hemde okul/sınav başarısına katkıda bulunur.
 - Ara öğünler beslenme düzeninizde hem kan şekerinizin ani iniş çıkışlarını düzenleyecek hem de dikkat dağınıklığını engelleyerek stresinizi azaltacaktır.
 - Beynin enerji ihtiyacını karşılayacak en önemli öğün olan kahvaltının; yeterli-dengeli ve bilinçli hazırlanmış olması gerekir. Akşam yemeğiyle sabah kahvaltısı arasında yaklaşık 10-12 saatlik bir süre geçer. Bu süre içinde vücut besinlerden sağladığı enerjinin neredeyse tümünü kullanır. Sabah kahvaltı yapılmazsa beyin fonksiyonları için yeterince enerji oluşmaz. Yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılamada azalma görülebilir.



- Yapılan araştırmalar, sabah kahvaltısı yapan öğrencilerin okula devam ve okul başarılarının yapmayanlara göre çok daha iyi olduğunu göstermiştir. Hem sınav sabahı hem de tüm hazırlık dönemi boyunca, sabah kahvaltısı yüksek önem taşımaktadır.
- Sabah kahvaltısında gınaşırı 1 tam yumurta tam dengeli protein olması açısından tüketilmedi. Kahvaltıda uyarıcı etkiye sahip çay kahve yerine; ıhlamur ve kuşburnu gibi bitki çayları veya taze sıkılmış mevsim meyvelerinin suları tercih edilmelidir.
- Tarçının kan şekerini düzenleyici etkisi nedeniyle tüketilmesinde fayda vardır. İçtiğiniz tüm çaylara 1 adet çubuk tarçın ekleyebilirsiniz.



Şeker Uyku Getirir!

- Beynimiz enerji kaynağı olarak karbonhidratları kullanmaktadır. Ancak karbonhidrat dediğimizde aklımıza ilk olarak basit şeker gelmemeli. Unutulmamalıdır ki; beyin kandaki şekeri enerji olarak kullanmaktadır. Sanılanın aksine sofr şeker, yani basit karbonhidratlar, kan şekerini hızla yükseltip düşürdüğü için beynin şekere olan ihtiyacını karşılama ve kanda hipoglisemiye (kan şekerinin düşmesi) sebep olur. Bu durum; dikkat dağınıklığı, konsantrasyon bozukluğu ve uyku halini beraberinde getirir. Bu yüzden, fazla miktarda basit şeker içeren gıda; yani çikolata, şekerleme, bonibon, jelibon, tatlılar ve bisküviler tüketilmesi en büyük yanlışlardandır.



Balık Öğrenmeyi Arttırır!

- Sınava 1 hafta kala, haftada 3-4 gün mutlaka balık eti tüketilmelidir. Oldukça zengin omega 3 kaynağı olan alık hafızayı güçlendirir, öğrenmeyi ve konsantrasyonu arttırır. Ayrıca sınava hazırlık dönemi boyunca her sabah 1 tam ceviz içi omega 3 kaynağı tüketimi konsantrasyonu arttırır adına oldukça önemlidir.
- Beyin işlevleri ve sinir sisteminde görev alan B grubu vitaminler oldukça önemlidir. Bu nedenle ekmek olarak, kan şekerinin de dengeli seyretmesini sağlamak, zengin B vitamini kaynağı olması nedeniyle mutlaka tam buğday/çavdar ekmekleri tercih edilmelidir.



Sütü ve Ayrarı Akşam İçin!

- Ara öğün olarak avuç içi kadar kuru meyveler + 1 tam ceviz içi vitamin ve mineral açısından oldukça zengin bir seçenek olabilir. Gündüz tüketildiğinde uyku Őikayetlerine sebep olması nedeniyle süt, yoğurt ve ayran gibi gıdaları yatmadan 2-2,5 saat önceki ara öğününüzde tercih edin.



Ekinezya ile Zihin Açın!

- Sınava hazırlık döneminde çocukların bağışıklık sisteminin güçlü olması, enfeksiyona yakalanmamaları da zihinsel ve bedensel performans açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle, ek olarak haftada 3-4 gün 1 bardak ekinezya çayı içebilirsiniz.
- Bu dönemde antioksidan içeriği yüksek besinler, stres ve gerginliği azaltmak adına oldukça önemlidir. Kara erik kurusu, çekirdekli siyah üzüm kurusu, çilek, domates, havuç, ananas ve kabuklu elma oldukça zengin antioksidan kaynaklarındandır.



Sınavdan Bir Gün Önce Tavsiyeler!

- Sınav öncesi gece beslenmesi de en az kahvaltı kadar önem taşımaktadır. Öğrenciler, herhangi bir gıda zehirlenmesine karşı mutlaka evlerinde, taze gıdalarla hazırlanmış yemeği yemelidir. Daha önce tüketilmeyen gıdalar yenmemeli, dışarıda yemek yemek tercih edilmemelidir.
- Bir gün öncesinde gaz problemi oluşturacak kuru baklagil, lahana, pırasa, kereviz, bezelye, bulgur pilavı, kısır, mercimek köftesi gibi besinlerden uzak durulmalı.



Sınavdan Bir Gün Önce Tavsiyeler!

- Mide rahatsızlıklarına sebep olabileceği düşünülerek yağda kızartma, birçok besinin bir araya gelmesiyle oluşan karışık yemekler, çok yağlı, ağır soslu yemekler tercih edilmemeli, mümkün olduğu kadar az işlenmiş ve sade besinler tercih edilmelidir.
- Mevsim itibari ile alerjinin arttığı dönemdeyiz. Yumurta, alerjik gıdalarımız arasındadır; dolayısıyla yumurta tüketimine dikkat edilmeli. Eğer çocuğun çeşitli gıdalara veya polen alerjisi varsa yumurta konusunda daha dikkatli olunmalı.



Sınavdan Bir Gün Önce Tavsiyeler!

- Atıştırmalık olarak; glisemik indeksi düşük olan yaban mersini (fazla tüketildiğinde kabızlığa neden olabilir), kara erik kurusu, çiğ fındık. Badem ve ceviz tercih edilebilir.
- Akşam yemeği sonrası stresten uzak güzel bir uyku için 500ml sıcak suda; 1 poşet papatya + 1 poşet melisa + 1 poşet tarçın karanfil çaylarını karıştırın. Yatmadan 1-2 saat önce 1 fincan kadar içebilirsiniz. Bu çay karışımı hem rahat uyku uyumanızı sağlayacak, hem de stres faktörünü minimuma indirecektir.



Dikkat Edilecek Noktalar!

- Sınav esnasında susamaya neden olabilecek aşırı tuzlu besinlerden kaçınılmalı (salamuralar, sucuk, tuzlu çubuk krakerler vb.)
- Kahvaltıda içecek olarak kafein içeren çay, kahve yerine taze yeşil çay, tarçın, karanfil, elma, kuşburnu gibi bitki çayları tercih edilebilir.
- Sınav öncesi, akşam yemeği ve sabah kahvaltısında daha önce tüketilmemiş gıdalar denenmemeli.
- Gece sık idrara çıkma şikayeti varsa yatmadan önceki ara öğünde 1 avuç kabak çekirdeği tüketilebilir. Bu sayede uykunuz bölünmemiş, daha derin ve rahat uyku uyumuş olursunuz.



Dikkat Edilecek Noktalar!

- Yatmadan 2,5–3 saat öncesinde kafeinli, gazlı içecek, çay ve kahve tüketilmemeli. Ayrıca fazla sıvı alınmamalı. Fazla sıvı gece sık idrara çıkmaya ve kişinin uykusuz kalmasına neden olur.



Sınav Akşamı için Örnek Menü

- Izgara bonfile / biftek / köfte
- Yeşillikli salata - zeytinyağlı
- Taze fasülye
- 1-2 dilim çavdar ekmeği veya 2-3 yemek kaşığı sade (yağsız) makarna



Kahvaltı için Örnek Menü

- Tam buğday – çavdar – çok tahıllı ekmek (b grubu vitaminlerin zengin kaynağı beyin fonksiyonları için önemli)
- 1 tam ceviz içi + 2-3 adet çiğ fındık / badem (önemli Magnezyum kaynağı, beyin fonksiyonları için önemli)
- Beyaz peynir
- 1 su bardağı taze sıkılmış elma suyu (stres, ağrı ve yorgunluk şikayetlerini engellemek + beyin fonksiyonları için önemli)
- 3-4 adet kara erik kurusu (Demir minerali açısından zengin, konsantrasyon ve dikkat için önemli)
- 1 tam yumurta (hem zengin demir kaynağı hem de kan şekeri düzenlemesinde etkin protein)

TEŞEKKÜRLER

