**İZMİT İBN-İ SİNA ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ**

**SINAV DÖNEMİNDE BESLENME ÖNERİLERİ**

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 3-4 gün balık yiyin ve çayınıza tarçın katın

Öğrencinin başarısında beslenme de önemli rol oynar. Bu nedenle gerek YGS ve LYS hazırlık dönemlerinde, gerek eğitim yılı boyunca süren sınav dönemlerinde öğrenciler bilinçli ve sağlıklı bir beslenme programı uygulamalı.

Unutulmamalıdır ki; sınav sırasında başarıyı etkileyen mucize besin yoktur. Ancak sınava hazırlık dönemi boyunca tüm besinleri içeren yeterli – dengeli – bilinçli beslenme; hem fiziksel ve ruhsal sağlığı olumlu etkiler, stres etkilerini azaltır, hem de okul / sınav başarısına katkıda bulunur.

Çocuklarınıza 3 ana 2-3 ara öğün tüketecek şekilde dengeli ve yeterli bir beslenme düzeni planlayın. Ara öğünlerde hem kan şekerinin ani iniş çıkışlarını engelleyecek hem de çocuğun dikkat dağınıklığını engelleyecek, beyin fonksiyonlarını olumlu etkileyecek, stresi azaltacak gıdaları seçin.

Beynin enerji ihtiyacını karşılayacak en önemli öğün olan kahvaltının; yeterli-dengeli ve bilinçli hazırlanmış besinlerden oluşması 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 günaşırı 1 tam yumurta tam dengeli protein olması açısından tüketilmelidir. Kahvaltıda uyarıcı etkiye sahip çay kahve yerine; mate çayı + zencefil + karanfil + kabuk tarçın + limon dilimi çaylarını karışık olarak demleyin.

Tarçının kan şekerini düzenleyici etkisi nedeniyle tüketilmesinde fayda vardır. Kişi kan şekerini dengelemek, konsantrasyonun uzun süre devamlılığını sağlamak adına içtiği tüm çaylara ve kahvesine 1 adet çubuk tarçın eklemeli.

**ŞEKER UYKU GETİRİR**

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 sofra şekeri, yani basit karbonhidratlar, kan şekerini hızla yükseltip düşürdüğü için beynin şekere olan ihtiyacını karşılamaz ve kanda hipoglisemiye (kan şekerinin düşmesi) sebep olur. Bu durum; dikkat dağınıklığı, konsantrasyon bozukluğu ve uyku halini beraberinde getirir.

Bu yüzden çocuklara, sınav öncesinde ve hazırlık döneminde fazla miktarda basit şeker içeren gıda; yani çikolata, şekerleme, bonibon, jelibon, tatlılar ve bisküviler verilmesi yapılan en büyük yanlışlardan biridir.

**BALIK ÖĞRENMEYİ ARTIRIR**

Sınava bir hafta kala, haftada 3-4 gün mutlaka balık eti tüketilmelidir. Oldukça zengin omega 3 kaynağı olan balık hafızayı güçlendirir, öğrenmeyi ve konsantrasyonu arttırır. Ayrıca sınava hazırlık dönemi boyunca öğrencinin her sabah 1 tam ceviz içi – omega 3 kaynağı tüketimi konsantrasyonu arttırmak adına oldukça önemlidir.

Beyin işlevleri ve sinir sistemin de 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 AYRANI AKŞAM İÇİN**

Ara öğün olarak 3-4 adet kara erik kurusu + 1 tam ceviz içi vitamin ve mineral açısından oldukça zengin bir seçenek olabilir. Gündüz tüketildiğinde uyku şikayetlerine sebep olması nedeniyle süt yoğurt ve ayran gibi gıdaları yatmadan 2.5 saat önceki ara öğününüzde tercih edin.

Eğer kabızlık şikayeti yoksa çocuğunuza her gün mutlaka 1 muz yedirin, hem serotonin- mutluluk hormonu salgılanmasını tetikler, hem de zengin potasyum kaynağıdır. Dolayısıyla dikkat dağınıklığını da engellemiş olursunuz.

**EKİNEZYA İLE ZİHNİ AÇILIR**

Sınava hazırlık döneminde çocukların bağışıklık sisteminin güçlü olması, enfeksiyona yakalanmamaları da zihinsel ve bedensel performans açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle, ek olarak çocuklarınıza haftada 3-4 gün 1 bardak ekinezya çayı içirebilirsiniz.

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.

**SINAVDAN BİR GÜN ÖNCESİ İÇİN TAVSİYELER**

DIŞARIDA DEĞİL EVDE YİYİN: Sınav öncesi gece beslenmesi de en az kahvaltı kadar önem taşımaktadır. Öğrenciler, herhangi bir gıda zehirlenmesine karşı mutlaka evlerinde, taze gıdalarla hazırlanmış yemeği yemeliler. Daha önce tüketmedikleri gıdayı yememeli, dışarıda yemek yemeyi tercih etmemeliler.

GAZ YAPICILARDAN UZAK DURUN: Bir gün öncesinde gaz problemi oluşturacak kurubaklagil, lahana, pırasa, kereviz, bezelye, bulgur pilavı, kısır, mercimek köftesi gibi besinlerden uzak durulmalı.

MİDENİZİ KORUYUN: 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.

**ALERJİSİ OLANLAR YUMURTAYA DIKKAT**

Mevsim itibari ile alerjilerin arttığı dönemdeyiz. Yumurta, alerjik gıdalarımız arasındadır; dolayısıyla yumurta tüketimine dikkat edilmeli. Eğer çocuğun çeşitli gıdalara veya polen alerjisi varsa ebeveynler yumurta konusunda daha dikkatli olmalı.

**SINAV SIRASINDA ŞEKER YERİNE YABAN MERSİNİ**

Atıştırmalık olarak; glisemik indeksi düşük olan yaban mersini (fazla tüketildiğinde kabızlığa neden olabilir), kara erik kurusu, çiğ fındık, badem ve ceviz tercih edilebilir.

**AKŞAM YEMEĞİ SONRASI STRESTEN UZAK GÜZEL BİR UYKU İÇİN:**

500 ml sıcak suda; 1 poşet papatya + 1 poşet melissa + 1 poşet tarçın karanfil çaylarını karıştırın. Yatmadan 1-2 saat önce sınava girecek adayımıza 1 fincan içirin. Bu çay karışımı hem rahat uyku uyumasını sağlayacak, hem de stres faktörünü minimuma indirecektir.

**DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR:**

**SUCUK YOK:** Sınav esnasında susamaya neden olabilecek aşırı tuzlu besinlerden kaçınılmalı (salamuralar, sucuk, tuzlu çubuk krakerler vb).

**BİTKİ ÇAYI TERCİH EDİN:** Kahvaltıda içecek olarak kafein içeren çay, kahve yerine taze yeşil çay, tarçın, karanfil, elma, kuşburnu gibi bitki çayları tercih edilebilir.

**AİLELER ÜRKÜTMESİN:** Doğru olan, normal davranış tarzı mümkün olduğunca korunmalı. Sınav öncesi, akşam yemeği ve sabah kahvaltısında daha önce tüketilmemiş gıdalar denenmemeli; aileler bu konuda ısrarcı ve ürkütücü olmamalı.

**ARA ÖĞÜNÜ ATLAMAYIN:** Sınav hazırlık dönemi boyunca kan şekeri düşüklüğünü önlemek adına kesinlikle ara öğünler atlanmamalı.

**GECE 1 AVUÇ KABAK ÇEKİRDEĞİ:** 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.

**FAZLA SIVI ALMAYIN:** 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.

**SINAV AKŞAMI İÇİN ÖRNEK MÖNÜ:**

ızgara bonfile / biftek

zeytinyağlı enginar

yeşillikli salata – zeytinyağlı

1-2 dilim çavdar ekmeği veya 2-3 yemek kaşığı sade (yağsız) makarna

**KAHVALTI ÖRNEK MÖNÜ:**

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 )

Az yağlı 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 düzenlenmesinde etkin örnek protein