**Zadbaj o swój mózg przed egzaminem gimnazjalnym!**

**Stosy przeczytanych lektur i podręczników, dziesiątki nadgryzionych długopisów oraz setki rozwiązanych testów próbnych! Wielkimi krokami zbliża się jeden z najtrudniejszych szkolnych momentów – egzamin gimnazjalny. Jak nie dać się stresowi i poprawić kondycję mózgu, by z sukcesem zakończyć ten etap edukacji?**

**Po pierwsze, nakarm swoją głowę**

Mózg odpowiada za odbieranie, przetwarzanie oraz generowanie otaczających nas bodźców. Kieruje również wszystkimi procesami zachodzącymi w ludzkim organizmie. By najważniejszy organ w naszym ciele funkcjonował poprawnie, musimy dostarczyć mu odpowiednich składników odżywczych. Jego doskonałe funkcjonowanie zapewni m.in. regularne spożywanie posiłków, których podstawę stanowią produkty zbożowe, warzywa i owoce. Niezastąpionym dodatkiem będzie nabiał, chude mięso, ryby, oleje roślinne, a także różne orzechy. „*Egzamin gimnazjalny to dla młodego organizmu bardzo duży wysiłek zarówno fizyczny, jak*

 *i psychiczny. Pracujący na podwójnych obrotach mózg potrzebuje zwiększonej dawki składników odżywczych. Kluczową rolę w jego efektywnym funkcjonowaniu odgrywają m.in. magnez, kwasy tłuszczowe z rodziny Omega-3, a także żelazo. Składniki te są odpowiedzialne za rozwój i utrzymanie zdolności poznawczych oraz procesy pamięciowe. Żelaza dostarczy nam chude mięso, orzechy, nasiona roślin strączkowych, zielone warzywa i produkty pełnoziarniste. Orzechy, pestki, nasiona i migdały to zaś bogactwo dobroczynnych tłuszczów i magnezu. Dobroczynnych tłuszczów dostarczą również ryby morskie bogate jednocześnie w witaminę D” –* podkreśla Katarzyna Zadka, specjalista ds. żywienia programu edukacyjnego marki Winiary „Żyj smacznie i zdrowo”.

Warzywa i owoce to element obowiązkowy. „Karmiąc” swój mózg świeżymi warzywami oraz owocami dostarczamy sobie także cennych antyoksydantów (przeciwutleniaczy), które wspomagają zdolność zapamiętywania i uczenia się. W okresie wzmożonego wysiłku umysłowego sięgnijmy także po jajka. Występująca w nich bowiem lecytyna poprawiająca zdolności intelektualne – wzmacnia zdolność zapamiętywania i koncentracji, redukuje uczucie znużenia i apatii. Zawsze warto też zadbać o odpowiednie nawodnienie naszego organizmu. Dla młodzieży wskazane jest picie co najmniej 6-8 szklanek wody dziennie. Należy ją pić często, nawet wtedy, kiedy nie odczuwamy pragnienia. Nawet najmniejsze odwodnienie może przyczynić się do obniżenia efektywności mózgu!

**Po drugie, sen to zdrowie**

„Zakuwanie” do późnych godzin nocnych czy rezygnowanie z kilkunastu minut popołudniowej drzemki nie jest najlepszym pomysłem, zwłaszcza przed ważnym egzaminem. To właśnie w trakcie błogiego snu nasz mózg przetwarza wspomnienia oraz porządkuje wszystkie zebrane w ciągu intensywnego dnia dane. Odpowiednia ilość snu ma także ogromne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Wypoczęci lepiej myślimy i kojarzymy fakty! „*Jeśli nasz organizm wysyła nam wyraźny sygnał „Jestem zmęczony! Potrzebuję drzemki!” to posłuchajmy go. Kilkanaście minut snu – maksymalnie 30 minut – wpłynie pozytywnie na nasze procesy pamięciowe i zmniejszy poziom hormonu stresu. Nie przesadzajmy jednak z długością popołudniowego snu. Po trwającej dłużej niż 30 minut drzemce będziemy bardzo zmęczeni, a powrót do optymalnej formy zajmie nam nawet kilkanaście minut. To krótszy sen sprawia, że budzimy się pełni energii i w pełnej gotowości do pracy!”* ­podkreśla Katarzyna Zadka, ekspert programu edukacyjnego marki Winiary „Żyj smacznie

 i zdrowo”.

**Po trzecie, aktywność fizyczna**

Do poprawnego funkcjonowania nasz mózg, oprócz odpowiedniej diety oraz snu, potrzebuje także stymulującej dawki ruchu. Nie od dziś wiadomo, że sport to zdrowie! Nie tylko wzmacnia nasz układ odpornościowy, ale także wspomaga rozwój organizmu i pracę szarych komórek.

**Śniadanie na szóstkę!**

Przed egzaminem gimnazjalnym warto zjeść bogate w wartości odżywcze śniadanie! Z pomocą przychodzi kucharz programu edukacyjnego marki Winiary ,,Żyj smacznie i zdrowo” - Jerzy Pasikowski, który przygotował przepisy na pełnowartościowe i „bogate w IQ” śniadanie. Szczegóły poniżej!

Więcej kulinarnych inspiracji na [www.zyjsmacznieizdrowo.pl](http://www.zyjsmacznieizdrowo.pl).

**JAJECZNE MUFFINY Z PAPRYKĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI**

Ilość porcji: 1

Kaloryczność: 331 kcal

**Składniki:**

2 jajka

 1/2 czerwonej papryki

 4 suszone pomidory w oliwie

 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki

 sól sodowo-potasowa

 pieprz

**Sposób przygotowania:**

Pokrój paprykę i suszone pomidory w kosteczkę, wymieszaj je z natką pietruszki i wyłóż do dwóch foremek żaroodpornych wielkości filiżanki. Do każdej wypełnionej foremki, wbij po jednym jajku

 i dopraw solą i pieprzem. Włóż foremki do piekarnika, rozgrzanego do 130 stopni, na około 10-12 minut. Idealnym dodatkiem będzie pełnoziarniste pieczywo i szklanka mleka lub kakao.