



# ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

*Συμβουλές Διατροφής για τις Εξετάσεις*

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ  
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ M.SC



Γεννήθηκα στην Αθήνα στις 3/11/1976. Το 2000 ολοκλήρωσα τις προπτυχιακές του σπουδές στο Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, ενώ το 2006 απέκτησα το Master of Science στο Πανεπιστήμιο του Paisley, στη Σκωτία.

Εργάζομαι ως διαιτολόγος από το 2003, ενώ από το 2005, διατηρώ ανεξάρτητο διαιτολογικό γραφείο στο Παγκράτι.

Είμαι ιδρυτής του πρώτου portal Διατροφής στην Ελλάδα και Κύπρο medNutrition.gr!

Παράλληλα, συμμετέχω ενεργά με συνεντεύξεις και συγγραφή άρθρων σε περιοδικά και εφημερίδες, με θέματα που αφορούν τη διατροφή.

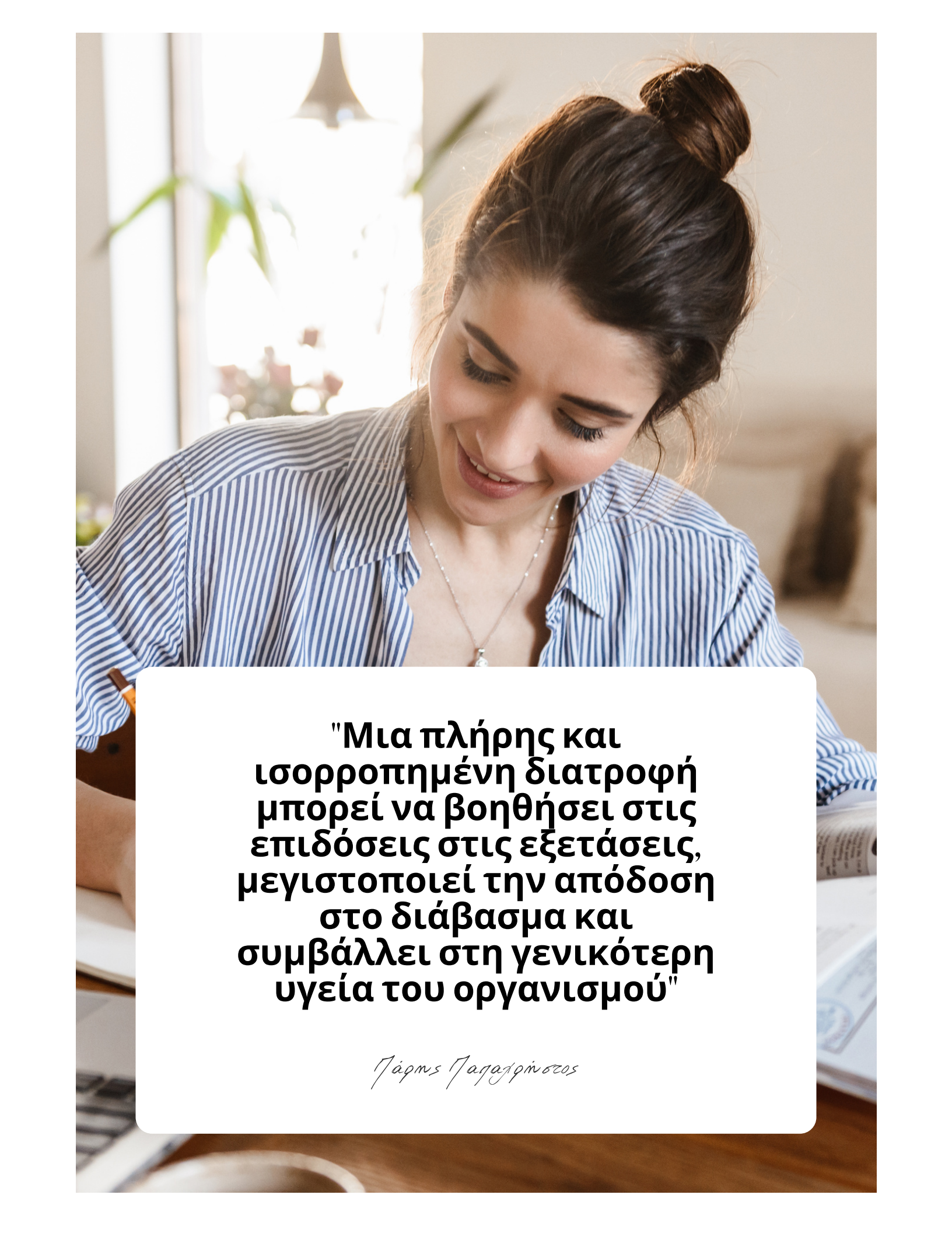
*Γιάννης Παλασθίνος*

# Nutrition

## Συμβουλές διατροφής για τις εξετάσεις

**Σχολικές εξετάσεις:** Μια περίοδος που χαρακτηρίζεται από άγχος και αγωνία τις περισσότερες φορές.

Αυτή την περίοδο, σε πολλές περιπτώσεις **διαταράσσεται η σχέση με το φαγητό** και είτε δεν υπάρχει πρόγραμμα στα γεύματα, είτε καταναλώνονται **συναισθηματικά μεγάλες ποσότητες** φαγητού, είτε προτιμώνται **τροφές χαμηλότερης θρεπτικής αξίας**.



**"Μια πλήρης και  
ισορροπημένη διατροφή  
μπορεί να βοηθήσει στις  
επιδόσεις στις εξετάσεις,  
μεγιστοποιεί την απόδοση  
στο διάβασμα και  
συμβάλλει στη γενικότερη  
υγεία του οργανισμού"**

*Γάιος Παπαχρήστος*

# Ενδεικτικό Πλάνο Διατροφής

## ΠΡΩΤΗ ΗΜΕΡΑ

### Πρωινό

1 ποτήρι φυσικός χυμός +  
2 φρυγανιές ολικής άλεσης +  
1 αυγό βραστό

### Σνακ

1 φρούτο +  
2 μπισκότα ολικής άλεσης

### Μεσημεριανό

1 μερίδα ζυμαρικά ολικής  
άλεσης με κιμά ή σάλτσα  
ντομάτας + τυρί + Σαλάτα  
επιλογής

### Σνακ

1 γιαούρτι +  
1 φρούτο + ξηρούς καρπούς

### Βραδινό

Σαλάτα με τόνο ή κοτόπουλο,  
καλαμπόκι, παξιμάδι ολικής  
άλεσης, σως (λεμόνι, ελαιόλαδο,  
μουστάρδα)

## ΔΕΥΤΕΡΗ ΗΜΕΡΑ

### Πρωινό

1 ποτήρι φυσικός χυμός +  
1 τοστ με τυρί

### Σνακ

1 φρούτο +  
1 μπάρα δημητριακών

### Μεσημεριανό

Κοτόπουλο +  
Πατάτες φούρνου+  
Σαλάτα επιλογής

### Σνακ

1 γιαούρτι +  
1 φρούτο + ξηρούς καρπούς

### Βραδινό

Τοστ/αραβική πίτα με τυρί,  
κοτόπουλο από το μεσημέρι  
και λαχανικά.

## ΤΡΙΤΗ ΗΜΕΡΑ

### Πρωινό

1 ποτήρι φυσικός χυμός +  
2 φρυγανιές ολικής άλεσης +  
μέλι + ταχίни

### Σνακ

1 φρούτο + 2 κριτσίνια + 1  
κομμάτι τυρί

### Μεσημεριανό

1 πιάτο λαδερό φαγητό +  
τυρί + ψωμί ολικής  
άλεσης + ελιές

### Σνακ

1 φρούτο +  
1 παστέλι

### Βραδινό

Ντάκος (παξιμάδι ολικής,  
ντομάτα, τυρί, ελιές,  
ελαιόλαδο)

## ΤΕΤΑΡΤΗ ΗΜΕΡΑ

### Πρωινό

1 ποτήρι γάλα +  
δημητριακά ολικής άλεσης  
+ 1 φρούτο

### Σνακ

1 φρούτο +  
1 χούφτα ξηρούς καρπούς

### Μεσημεριανό

Μπιφτέκια κοτόπουλου/  
γαλοπούλας+ καστανό  
ρύζι + Σαλάτα επιλογής

### Σνακ

1 γιαούρτι +  
1 φρούτο + βρώμη

### Βραδινό

Σπιτικό burger με ψωμάκι,  
μπιφτέκι από το μεσημέρι,  
1 φέτα τυρί και λαχανικά

## ΠΕΜΠΤΗ ΗΜΕΡΑ

### Πρωινό

1 Τοστ με  
φυστικοβούτυρο και  
μπανάνα

### Σνακ

1 φρούτο + 2 κριτσίνια + 1  
κομμάτι τυρί

### Μεσημεριανό

1 πιάτο όσπρια+ τυρί +  
ψωμί ολικής άλεσης +  
Σαλάτα επιλογής

### Σνακ

1 φρούτο + 1 μπάρα  
δημητριακών ή μαύρη  
σοκολάτα

### Βραδινό

Ομελέτα με τυρί και  
λαχανικά. 1 φέτα ψωμί  
ολικής άλεσης.

## ΕΚΤΗ ΗΜΕΡΑ

### Πρωινό

1 ποτήρι γάλα +  
δημητριακά ολικής άλεσης +  
1 φρούτο

### Σνακ

1 φρούτο + 2 μπισκότα  
ολικής άλεσης

### Μεσημεριανό

Ψάρι/ θαλασσινά +  
πατάτες +  
Σαλάτα επιλογής

### Σνακ

1 φρούτο + 2 κριτσίνια  
+ 1 κομμάτι τυρί

### Βραδινό

2 καλαμάκια+  
1 πίτα +  
Σαλάτα επιλογής

## ΕΒΔΟΜΗ ΗΜΕΡΑ

### Πρωινό

1 ποτήρι φυσικό χυμό +  
1 κομμάτι σπιτικό κέικ +  
1 φρούτο

### Σνακ

1 φρούτο +  
1 χούφτα ξηρούς καρπούς

### Μεσημεριανό

Μπριζόλα ψητή+ 1 φέτα  
ψωμί ολικής άλεσης +  
Σαλάτα επιλογής

### Σνακ

1 γιαούρτι + 1 φρούτο +  
μέλι

### Βραδινό

1 αυγό βραστό + 1 κομμάτι  
τυρί + Σαλάτα επιλογής



Βάλε ρεαλιστικούς στόχους, στις παρακάτω  
σελίδες, σου παραθέτω Διατροφικές (και μη)  
Συμβουλές για να λάβεις υπόψη σου!







## Μην παραλείπεις το πρωινό γεύμα

Το πρωινό γεύμα είναι απαραίτητο, καθώς σου δίνει ενέργεια και εξασφαλίζει καλύτερη απόδοση και μνήμη. Όταν ξυπνάμε, **τα επίπεδα της γλυκόζης** (κύρια πηγή ενέργειας του εγκεφάλου) **στον οργανισμό είναι χαμηλά**. Καταναλώνοντας πρωινό, τα επίπεδα της γλυκόζης αυξάνονται και επιτρέπεις στον οργανισμό σου να λειτουργεί σωστά!

Για να είναι **ισορροπημένο το πρωινό** σου είναι καλό να περιλαμβάνει κάποια **πηγή πρωτεΐνης** (τυρί, γάλα, αυγό, ξηρούς καρπούς), κάποιο **αμυλούχο τρόφιμο** (π.χ. ψωμί, φρυγανιές, δημητριακά πρωινού) και **κάποιο φρέσκο τρόφιμο** (π.χ. φρούτο ή λαχανικά).

Την ημέρα των εξετάσεων, **κατανάλωσε ένα ελαφρύ πρωινό** που θα σου εξασφαλίσει ευεξία, καλύτερη μνήμη και συγκέντρωση!

# Πες ναι στα μικρά και συχνά γεύματα

Τα μικρά γεύματα είναι πιο εύπεπτα και βοηθούν στο να διατηρείς σταθερά τα **επίπεδα γλυκόζης** στο αίμα, να είσαι **αποδοτικός/η και συγκεντρωμένος/η**.

Στόχευσε σε **τρία κύρια** γεύματα ημερησίως (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και **2 ενδιάμεσα σνακ**.



## Ισορροπημένη διατροφή

Κατανάλωσε **ποικιλία** τροφίμων από όλες τις **ομάδες τροφίμων** (γαλακτοκομικά, δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, όσπρια, κρέας, ψάρι).

Δώσε έμφαση σε τρόφιμα **πλούσια σε θρεπτικά συστατικά** και προσπάθησε να **περιορίσεις τρόφιμα με υψηλή θερμιδική και χαμηλή θρεπτική αξία**, αντίστοιχα (γλυκά & αλμυρά αρτοσκευάσματα, πατατάκια & γαριδάκια, γλυκά).



## Χρειάζεσαι κάποιο Συμπλήρωμα Διατροφής;

Αν ακολουθείς μια πλήρη και ισορροπημένη διατροφή που χαρακτηρίζεται από ποικιλία, **δε χρειάζεσαι κάποιο συμπλήρωμα.**

Σε περίπτωση **κάποιας διατροφικής έλλειψης**, όμως, μπορεί να χρειαστείς κάποιο συμπλήρωμα, το οποίο χρειάζεται να το επιλέξεις με τη **συμβουλή του γιατρού ή του διαιτολόγου.**



## Η διατροφή μια μέρα πριν άλλες εξετάσεις

**Απόφυγε βαριά, πικάντικα και δύσπεπτα γεύματα**, για να αποφύγεις τυχόν γαστρεντερικές διαταραχές.

Επιπλέον, **προτίμησε οικεία και αγαπημένα φαγητά** και όχι κάτι που δεν έχεις ξαναφάει, καθώς υπάρχει το ενδεχόμενο να σου προκαλέσει ανεπιθύμητα συμπτώματα.

Το **βραδινό σου γεύμα** φρόντισε να είναι **ελαφρύ**, για να μην επηρεάσει τον ύπνο σου και την απόδοσή σου την επόμενη μέρα!

## Να ενυδατώνεσαι επαρκώς

Στόχευσε σε **8-10 ποτήρια υγρών ημερησίως**, εκ των οποίων τα 6-8 να αντιστοιχούν σε νερό. Να θυμάσαι ότι εκτός από το νερό, σε ενυδατώνουν **το γάλα, οι χυμοί, το τσάι**, καθώς και τρόφιμα, όπως **τα φρούτα και τα λαχανικά**.



## Ένταξε στο διαιτολόγιό πηγές καλών λιπαρών

Τα καλά λιπαρά βρίσκονται, κυρίως, στο **ελαιόλαδο**, στους **ξηρούς καρπούς** και τα **λιπαρά ψάρια**. Είναι σύμμαχος της **καλής εγκεφαλικής λειτουργίας & μνήμης**, οι οποίες είναι απαραίτητες κατά τη διάρκεια των εξετάσεων.



## Άλλες Συμβουλές

---

### 1. Σωματική Δραστηριότητα

Μια **σύντομο περπάτημα για μισή ώρα** τις τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας μπορεί να έχει ευεργετικά αποτελέσματα στην **ευεξία** και την **ψυχολογία** σου!

### 2. Ύπνος

Φρόντισε να **κοιμάσαι επαρκώς**, έτσι ώστε να ξεκουράζεσαι από την απαιτητική καθημερινότητα και να **επανακτάς τις δυνάμεις** σου την επόμενη μέρα!

### 3. Να τρως με ηρεμία

Προσπάθησε να **αφιερώνεις χρόνο στο φαγητό σου** και να **τρως αργά** και **με ηρεμία** χωρίς να αποσπάται η προσοχή σου σε κάποια οθόνη ή σε βιβλίο. Θα απολαύσεις το φαγητό σου, θα αισθανθείς καλύτερα τα **σημάδια πείνας και κορεσμού** και η διαδικασία της πέψης θα είναι καλύτερη!

ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

# Επικοινωνήσε μαζί μου

Θες να σε βοηθήσει η διατροφή σου στην προσπάθεια σου να είσαι πιο συγκεντρωμένος και με καλύτερη μνήμη; Το σώμα σου είναι τόσο σοφό όσο μεγάλη και η ποικιλία τροφίμων που μας παρέχει η φύση!

## Που θα με βρεις

Χρεμωνίδου 19-21  
210-7561853  
[www.diaitologos.com](http://www.diaitologos.com)  
[info@diaitologos.com](mailto:info@diaitologos.com)

## Ακολουθήσε με στα Social



θέλω να Εκπαιδευτώ Διατροφικά

