

تغذیه مناسب در زمان امتحانات

باز ماه خرداد فرا رسید و جمله آشنای «امتحان دارم، اشتها ندارم» را از زبان فرزندانمان زیاد می شنویم. اضطراب امتحان، حالت تشویش، نگرانی و هیجان ناخوشایندی به وجود می آورد که بیشتر دانش آموزان به آن دچار می شوند. گاهی این اضطراب با سردرد، سرگیجه، دل درد، حالت تهوع، تپش قلب و تنگی نفس همراه است و دیگر هیچ اشتها و انگیزه ای برای غذا خوردن باقی نمی گذارد. اما نباید فراموش کرد که تغذیه مناسب تأثیر مستقیم بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دارد. رژیم های غذایی ناسالم و نادرست قابلیت فراگیری، تمرکز حواس و هوشیاری دانش آموزان را کم می کند. تغذیه دانش آموزان مخصوصاً در دوران امتحاناتشان باید موجب تقویت قدرت فکری، افزایش قدرت ایمنی بدن و آرامش اعصاب و روان شود.



۱) صبحانه (عنصر مهم روزهای امتحان)

با تهیه صبحانه ای اشتها برانگیز و خوش قیافه می توان بر این بی میلی فایق آمد. نان روغنی که یکی از نان های خوشمزه و انرژی زا است و خوردن مقدار کمی از آن، حداقل تا ۴۰ دقیقه، انرژی مورد نیاز بدن را کاملاً تأمین می کند.

-چند تکه نان روغنی به همراه پنیر و گردو

-یک لیوان شیر گرم به همراه دو قاشق عسل یا چند حلقه موز

-سیب و جوانه گندم که به تنهایی صبحانه کاملی است که برای جلوگیری از ایجاد حالت تهوع، بهتر است چند تکه نان و پنیر و گردو نیز در کنار آن مصرف شود.

-یک کاسه عدسی به همراه کمی کره یا سرشیر در آن

-خامه یا عسل به همراه کمی چای یا یک لیوان شیر

-تخم مرغ را هم نباید فراموش کرد که منبع کاملی از پروتئین مورد نیاز بدن است.

بهتر است صبحانه سنگین آماده نکنیم چون حجم معده را افزایش می دهد و احساس سنگینی و خواب آلودگی ایجاد می کند.

۲) میان وعده

میان وعده ها نباید اشتهای فرزندانمان را برای ناهار از بین ببرند بهترین این خوراکی ها عبارتند از:

انواع میوه، ساندویچ های کوچک مثل: نان و پنیر و گردو و و خشکبار و میوه های خشک



۳) ناهار

در زمان امتحانات بهتر است به علاقه غذایی بچه ها بیشتر از قبل بها داد و غذاهایی را تهیه کرد که آن ها دوست دارند و اگر غذایی برایشان لازم و مفید است و آن ها را دوست ندارند با تزئین و افزودن چاشنی ها غذا را دوست داشتنی کرد. این باعث می شود بچه ها برای خوردن غذا انگیزه پیدا کنند و بر بی اشتهاهی احتمالی حاصل از اضطراب ایام امتحانات غلبه کنند.

انواع غذاهای دریایی مخصوصا ماهی، انتخاب بسیار خوبی برای ناهار زمان امتحانات است. فاسفر موجود در ماهی بهترین ماده مغذی برای مغز است.

غذاهای سبزی دار، مثل خورش کرفس، قرمه سبزی و خوراک مرغ به همراه هویج، کلم و نخود فرنگی غذاهای خوبی برای روزهای امتحان هستند.

سالاد، سبزی خوردن و ماست و انواع دسرها هم برای تشویق بچه ها به غذا خوردن خوب هستند.

پس از صرف ناهار و کمی استراحت، بیشتر افراد نیاز به تجدید نیرو دارند این مسأله در بچه ها، مخصوصا در دوران برگزاری امتحانات نمود بیشتر دارد.

مغز به عنوان فرمانده بدن، هرچند ساعت یک بار نیاز به تجدید قوا دارد. این نیاز در زمانی که از مغز فعالیت بیشتری می خواهیم جدی تر می شود.



۴) عصرانه

یک عصرانه خوب می تواند پاسخگوی این نیاز در ساعات بین ناهار و شام باشد. خوراکی های مفیدی چون انواع آجیل های شیرین و شور، انواع میوه، شیر با طعم های مختلف، انواع مغزها، نان و پنیر و گردو، کره و عسل، کیک ساده عصرانه به همراه چای، شیر یا آب میوه عصرانه خوبی می توانند باشند.

۵) شام (مفید و مختصر)

اگر بنابه هر دلیل شام از برنامه غذایی خانواده حذف شده و یا معمولاً شام بسیار سبکی صرف می شود در زمان امتحانات این برنامه کمی باید تغییر اگر بچه ها عصرانه کافی خورده و به شام بی میل باشند لازم نیست به . کند آن ها اصرار کنیم چون معده سنگین باعث بد خوابی و مشکلات بعدی در سر جلسه امتحان می شود، جگر، دل و قلوه، یک کاسه سوپ و غذاهایی از این دست، اگر چه کم حجم اند، اما مفید و مقوی اند.

رژیم های غذایی ناسالم و نادرست، قابلیت فراگیری، تمرکز حواس و هوشیاری دانش آموزان را کم می کند

