



سلام به دانش آموزان گل و درس خون!

ما میخوایم با یه برنامه غذایی توپ که هم خوشمزه باشه و هم کمک کنه درسهاتون رو بهتر یاد بگیرید و توی امتحانا بترکونید! در کنارتون باشیم.

بخش اول: سوخت گیری برای مغز در طول روزهای مدرسه و مطالعه

مغز شما مثل یه ماشین فراریه که برای خوب کار کردن به سوخت عالی نیاز داره. پس این نکات یادتون نره:

• **صبحانه، پادشاه وعده‌ها**! هرگز صبحانه رو فراموش نکنید. یه صبحانه خوب بهتون انرژی میده که توی کلاس خوابتون نگیره و درس‌ها رو بهتر بفهمید.

◦ **پیشنهاد طلایی:** نون و پنیر و گردو (گردو برای مغز عالیه!)، تخم مرغ، عدسی، شیر و کورن فلکس. یه لیوان شیر یا آبمیوه طبیعی هم کنارش باشه که دیگه عالیه.

• **ناهار، انرژی زای میانه روز**! نهار باید طوری باشه که هم سیرتون کنه و هم سنگین نشید که بعدش نتونید درس بخونید.

◦ **پیشنهاد طلایی:** غذاهای خونگی مثل خورشت قیمه یا قورمه سبزی با برنج (نه خیلی زیاد برنج!)، مرغ و پلو، ماهی و پلو. سالاد و سبزی خوردن هم حتماً کنار غذاتون باشه.

• **عصرونه، میان وعده مغز**! وقتی درس می خونید، مغزتون قند مصرف می کنه. یه عصرونه کوچیک کمک می کنه انرژی مغزتون دوباره شارژ بشه.



- پیشنهاد طلایی: میوه (سیب، پرتقال، موز)، خرما، بیسکویت سبوس دار، چند عدد بادام یا پسته، یه لقمه نون و پنیر.
- شام، سبک و مغذی 🌙! شام رو خیلی دیر و سنگین نخورید که خوابتون به هم نریزه.
- پیشنهاد طلایی: سوپ، املت، سالاد الویه (کم چرب)، ماست و خیار با نون سنگ

بخش دوم: تغذیه در ایام امتحانات (جنگ با نمرات بدا!) 🦋

ایام امتحانات اوج فشار روی مغز شماست، پس باید حسابی مراقب تغذیه تون باشید:

- آب، آب، آب، آب! 🍷! مهمترین چیزی که توی امتحانا باید بهش توجه کنید، نوشیدن آب کافیه. کم آبی باعث میشه مغزتون خسته بشه و تمرکزتون کم بشه. یه بطری آب همیشه کنارتون باشه.
- مغزها، بمب انرژی مغزی! 🍷! گردو، بادام، پسته، فندق، کشمش و مویز بهترین دوست های مغز شما توی این روزها هستن. اینا رو به عنوان میان وعده بخورید.
- میوه ها، ویتامین و قند طبیعی 🍏! میوه های تازه مثل سیب، پرتقال، موز، کیوی رو توی برنامه تون داشته باشید. ویتامین هاشون بهتون کمک می کنن کمتر مریض بشید و قند طبیعی شون انرژی لازم رو میده.
- شکم پرستی ممنوع! 🚫! شب امتحان و صبح امتحان، غذاهای خیلی سنگین، چرب و فست فود نخورید. اینا باعث میشن احساس خستگی و بی حالی کنید.
- قهوه و چای زیاد نخورید! ☕! شاید فکر کنید کمک می کنه بیدار بمونید، ولی مصرف زیادش باعث استرس و بی خوابی میشه که برای امتحان اصلا خوب نیست.



- صبحانه روز امتحان، طلایی ترین وعده ✨! حتماً یه صبحانه کامل و مقوی بخورید تا سر جلسه امتحان تمرکزتون عالی باشه. یه لیوان شیر و عسل، تخم مرغ، نون سنگک و پنیر با خرما عالیه.

چند نکته طلایی دیگه:

- خواب کافی: هیچ برنامه غذایی بدون خواب کافی معنی نداره. حداقل ۷-۸ ساعت بخوابید.
- ورزش: کمی پیاده روی یا ورزش سبک کمک می کنه استرستون کم بشه و خون رسانی به مغزتون بهتر بشه.
- از تنوع نترسید: سعی کنید از غذاهای مختلف استفاده کنید تا همه ویتامین ها و مواد معدنی به بدنتون برسه.
- یادتون باشه، بدن سالم و مغز قوی، کلید موفقیت شماست! پس این برنامه رو جدی بگیرید و با انرژی و هوش بالا برید به سمت نمره های ۲۰! 🌟

