

آموزش غذا و تغذیه در امتحانات

با توجه به شرایط کنونی زندگی و کم تحرکی، برای حفظ سلامتی لازم است مصرف ۳ ماده سفید که امروزه منشأ بسیاری از بیماری های ناشی از غذا و تغذیه نامناسب هستند، به حداقل برسد :

۱- روغن ها و چربی ها بخصوص چربی حیوانات

۲-نمک طعام

۳-قند و شکر



اصلاح الگوی مصرف باعث حفظ سلامتی و افزایش طول عمر می گردد.

تغذیه در امتحانات

- اگر تغذیه نامناسب و ناکافی باشد اثرات سوئی بر قابلیت یادگیری، هوش و تمرکز حواس خواهد داشت.

- کودکانی که قبل از رفتن به مدرسه صبحانه می خورند، توان یادگیری و تمرکز خوبی پیدا می کنند.

- در برنامه غذایی شیر، تخم مرغ، ماهی و حبوبات را بگنجانید،

- در هر روز امتحان یک عدد سیب صرف شود،

- در طی روز آب کافی صرف شود.

- از پر خوری پرهیز شود زیرا باعث کسالت و بیحالی برای درس خواندن می شود ،

- در ضمن مطالعه سعی کنید غذا و تنقلات استفاده نشود. مصرف این مواد را برای فرصت های استراحت بگذارید.

- سوسیس ، کالباس، همبرگر و پیتزا، پفک و چیپس و سیب زمینی سرخ کرده را از تغذیه خود حذف کنید و در صورت ضرورت مصرف ، لااقل در ایام امتحانات مصرف نکنید.

- برنج ، ماهی، ماکارونی، سوپ جو، عدسی، و خورشت های کم چرب غذاهای خوبی برای این ایام هستند .

- غذاهای پر چرب و شیرین را در ایام امتحانات مصرف ننمایید.

- صبحانه را کامل و ناهار و شام را مختصر صرف نمایید.

- میوه تازه، آب میوه طبیعی و سبزی تازه بسیار مفید است.

-ماست شیرین یا یک لیوان شیر هر شب میل نمایید تا خواب راحتی داشته باشید و نیاز به کلسیم هم تامین شود .

-مصرف عسل،سوپ و نعناع مهم و مفید است.

-ساعت ۱۰صبح و ۴ عصر مصرف آجیل یا بیسکویت و شیر ،کشمش یا خرما برای تامین انرژی مصرفی مغز خوبست.

شاید مطالعه موارد یاد شده برخی خانواده ها را نگران کند و بگویند با درآمد ما منطبق نیست . پیشنهاد می کنم هر قسمت این برنامه را به هر اندازه که می توانید اجرا کنید . قطعاً آثار مفید آن را هم والدین و هم دانش آموزان حس خواهند کرد .



مرکز اطلاع رسانی غذا، آرایشی و بهداشتی

معاونت غذا و دارو یزد

تلفن: ۳۷۲۶۴۶۴۴ داخلی ۲۲