

تغذیه مناسب در زمان امتحانات

تغذیه مناسب در زمان امتحانات



باز ماه خرداد فرارسید و حمله آشنای « امتحان دارم، اشتها ندارم » را از زبان فرزندان زیاد می‌شنویم. اضطراب امتحان، حالت تشویش، نگرانی و بیجان ناخوشایندی به وجود می‌آورد که بیشتر دانش آموزان به آن دچار می‌شوند. گاهی این اضطراب با سردرد، سرگیجه، دل درد، حالت تهوع، تپش قلب و تنگی نفس همراه است و دیگر هیچ اشتها و انگیزه‌ای برای غذا خوردن باقی نمی‌گذارد.

اما نباید فراموش کرد که تغذیه مناسب تأثیر مستقیم بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دارد. رژیم‌های غذایی ناسالم و نادرست قابلیت فراگیری، تمرکز حواس و هوشیاری دانش آموزان را کم می‌کند. تغذیه دانش آموزان مخصوصاً در دوران امتحاناتشان باید موجب تقویت قدرت فکری، افزایش قدرت ایمنی بدن و آرامش اعصاب و روان شود.

۱) صبحانه (مختصر مهم روزهای امتحان)

باتیبه صبحانه‌ای اشتها را انگیزه و خوش قیافه می‌توان بر این بی میلی فایز آمد. نان روغنی که یکی از نان‌های خوشمزه و انرژی زا است و خوردن مقدار کمی از آن، حداقل تا ۴۰ دقیقه، انرژی مورد نیاز بدن را کاملاً تأمین می‌کند.

- چند تکه نان روغنی به همراه پنیر و کره دو
- یک لیوان شیر گرم به همراه دو قاشق عمل یا چند حلقه موز
- سیب و جوزه گندم که به تنهایی صبحانه کاملی است که برای جلوگیری از ایجاد حالت تهوع، بهترین است چند تکه نان و پنیر و کره و نیز دکنار آن مصرف شود.

- یک کاسه عدس به همراه کمی کره یا سرشیر در آن
- خامه یا عمل به همراه کمی چای یا یک لیوان شیر
- تخم مرغ را هم نباید فراموش کرد که منبع کاملی از پروتئین مورد نیاز بدن است.
بهترین 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 فرزندان را برای ناهار از بین ببرد بهترین این خوراکی ها عبارتند از:
انواع میوه، ساندویچ های کوچک مثل: نان و پنیر و کره و دو خشکبار و میوه های خشک
۳) ناهار

در زمان امتحانات بهترین است به علاقه غذایی بچه ها بیشتر از قبل بهاداد و غذاهای راتیه کرد که آن ها دوست دارند و اگر غذایی برایشان لازم و مفید است و آن ها دوست ندارند با ترسین و افزودن چاشنی ها غذا را دوست داشتنی کرد. این باعث می شود بچه ها برای خوردن غذا انگیزه پیدا کنند و بر بی اشتهایی احتمالی حاصل از اضطراب ایام امتحانات غلبه کنند.

انواع غذاهای دریایی مخصوصا ماهی، انتخاب بسیار خوبی برای ناهار زمان امتحانات است.
فسر 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 دسر ها 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، مخصوصاً در دوران برگزاری امتحانات نمود بیشتری دارد. مغز به عنوان فرمانده بدن، هر چند 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 پاشنه‌خوی 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 کره و عسل، لیک 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 کند. اگر بچه ها عصرانه کافی خورده و به شام بی میل باشند لازم نیست به آن ها اصرار کنیم چون معده سنگین باعث بد خوابی و مشکلات بعدی در سربلای امتحان می شود، جگر، دل و قلو، یک کاسه سوپ و غذای 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.

منبع: روزنامه کیهان