

## توصیه های تغذیه ای برای یادگیری بهتر و موفقیت در امتحانات

- ۱- در زمان مطالعه غذا نخورید. برای اینکار زمان مشخصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید.
- ۲- در موقع مطالعه از خوردن تنقلات خودداری کنید.
- ۳- از مصرف زیاد شیرینی جات و تنقلات خودداری کنید. ممکن است این خوراکیها در نگاه اول انرژی را به نظر برسند اما این قابلیت کم دوام است و پس از مدت کوتاهی دوباره احساس خستگی به شما دست خواهد داد.
- ۴- مصرف غذاهای نشاسته ای مانند ماکارونی، برنج و نان در شب امتحان به دلیل تاثیر در کیفیت خواب مفید است.
- ۵- در صبح روز امتحان به منظور افزایش کارایی مغز بهتر است غذاهای سرشار از فیبر یا پروتئین نظیر تخم مرغ، برشته، نان و عسل استفاده شود.
- ۶- دانش آموزانی که اضطراب زیادی دارند و نمی توانند صبحانه مفصل بخورند بهتر است صبح امتحان موز و کشمش میل کنند.
- ۷- بعضی از دانش آموزان به دلیل اضطراب زیاد امتحان خود را خراب می کنند. مصرف سبزی هایی از قبیل ریحان، نعناع، کاهو و سیب درختی در کاهش اضطراب مفید است.
- ۸- خوردن نان و پنیر و گردو یا نان و تخم مرغ یا عدسی در روز امتحان کمک می کند در طول امتحان آرام باشید. همچنین خوردن عسل و نوشیدنی های حاوی عسل در کاهش اضطراب موثر است. مصرف ماست شیرین و شیر نیز ایجاد آرامش می کند.
- ۹- از آنجاییکه کم خونی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است بنابراین درمان کم خونی ضروریست.
- ۱۰- کمبود منیزیم نیز از دلایل کاهش یادگیری است؛ بنابراین مصرف تنقلات حاوی منیزیم نظیر بادام، فندق، گردو، کشمش و نخودچی مفید است.
- ۱۱- از خوردن شیرینی جات، چیپس، تخمه، پفک، غذاهای چرب و نوشیدنی های گازدار در شب امتحان خودداری کنید زیرا نمی گذارند خواب راحتی داشته باشید.
- ۱۲- در ساعات مطالعه از خوردن ماست و دوغ ترش بپرهیزید. ماست و دوغ ترش خواب آورند و فعالیت های فکری را کند می کنند.
- ۱۳- از خوردن قهوه و چای پررنگ خودداری کنید اما چای کم رنگ مفید است.
- ۱۴- هنگام مطالعه در صورت بروز خستگی کمی استراحت کنید. مصرف قهوه به منظور بیدار ماندن توصیه نمی شود.
- ۱۵- در طول روز به حد کافی آب بنوشید.
- ۱۶- غذا را آرام بخورید و لقمه ها را خوب بجوید.
- ۱۷- صبحانه غذای اصلی است. ناهار و شام را مختصرتر بخورید اما صبحانه را کامل میل کنید.
- ۱۸- تغذیه متعادل داشته باشید و از غلات، سبزیجات، میوه جات، گوشت و لبنیات به حد کافی مصرف کنید.
- ۱۹- نرمش و ورزش را جزئی از برنامه روزانه خود قرار دهید. نرمش و ورزش جریان خون مغز را افزایش داده و یادگیری را بهتر می کند.
- ۲۰- شب ها زودتر بخوابید و صبح زودتر از خواب بیدار شوید اما حتماً به حد کافی استراحت کنید. بعلاوه خواب کوتاه قبل از ظهر نیز مفید و نشاط آور است.
- ۲۱- در ایام امتحان بیشتر مواظب سلامتی خود باشید و از غذا خوردن بیرون از خانه خودداری کنید.