

## تغذیه و سلامت روانی در ایام امتحانات

این مطلب به شما دانش آموزان عزیز کمک میکند تا با تغذیه مناسب در ایام امتحانات به موفقیت نزدیکتر شوید و با آرامش بیشتری امتحانات را پشت سر بگذارید.

### نکات مربوط به تغذیه در ایام امتحانات

#### صبحانه

از آنجایی که فاصله بین شام تا صبحانه بین ۱۰ تا ۱۲ ساعت متغیر است، بنابراین صبحانه برای کودکان مخصوصاً دانش آموزان بسیار مهم است. ظفره رفتن از خوردن صبحانه، مخصوصاً به دلیل اضطراب ناشی از امتحان، یکی از مشکلات شما، والدین است اما با تهیه صبحانه ای اشتها برانگیز موفق خواهید شد.

مواد غذایی که می توانید با آنها صبحانه ای کامل و اشتها آور فراهم کنید، شامل:

- نان روغنی: یکی از نان های خوشمزه و انرژی زا است. خوردن مقدار کمی از آن، حداقل تا ۴۰ دقیقه، انرژی مورد نیاز بدن را کاملاً تأمین می کند. بنابراین چند نکته نان روغنی به همراه پنیر و گردو، صبحانه ای مقوی و مفید است.

- یک لیوان شیر ( بهتر است گرم باشد، که البته معمولاً بچه ها آن را دوست ندارند!) به همراه دو قاشق عسل یا چند حلقه موز.

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

- یک کاسه عدسی ( لوبیا توصیه نمی شود) به همراه کمی کره در آن، صبحانه مفیدی است.

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

- نان و پنیر به همراه خیار یا گوجه فرنگی و یک استکان چای شیرین، صبحانه ای مفید و انرژی زا است.

- تخم مرغ، منبع کاملی از پروتئین و سایر مواد مورد نیاز بدن است و به هر شکل که مصرف شود ( آب پز، نیمرو، پخته) مفید است و تا مدتی طولانی کودکان را سیر نگه می دارد.

- از خوردن غذاهای پرچرب به عنوان صبحانه، مثل قورمه سبزی یا قیمه باقیمانده از شب قبل، آبگوشت و... بپرهیزید. این غذاها، حجم معده را افزایش داده و احساس سنگینی و خواب آلودگی ایجاد می کنند و در روزهای امتحان اصلاً توصیه نمی شوند.

به طور کلی صبحانه ای مفید و مغذی است که در عین کم حجم بودن، غنی بوده و حداقل ۲ تا ۳ ساعت کودک را سیر نگه دارد و مهم تر این که انرژی مورد نیاز او را تأمین کند.

خوردن صبحانه را فراموش نکنید. معده خالی اجازه تفکر در جلسه امتحان را از انسان می گیرد.

#### میان وعده

به دلیل این که اکثر مدارس، ساعت های درسی را در روزهای نزدیک به امتحان با برگزاری کلاس های تقویتی افزایش می دهند، از این رو حتماً نیاز است تا برای زنگ تفریح، مخصوصاً ساعت های پایانی، خوراکی های مغذی به بچه ها داده شود ولی این خوراکی ها نباید اشتهای کودکان را برای ناهار از بین ببرند.

بنابراین بهترین خوراکی های زنگ های تفریح، انواع میوه، ساندویچ های بسیار کوچک ( به غیر از سوسیس و کالباس) و تنقلاتی مثل انواع آجیل خام است.

#### ناهار

اگر فرزند شما بعضی غذاها را دوست ندارد، اما برای او مفید است، سعی کنید آن غذا را با چاشنی های مفید، خوشمزه کنید.

- انواع غذاهای دریایی مخصوصاً ماهی، انتخاب بسیار خوبی برای ناهار، خصوصاً در زمان امتحانات است. " فسفر" موجود در ماهی بهترین ماده مغذی برای " مغز" است. اما متأسفانه اغلب بچه ها، ماهی دوست ندارند و علت آن " بوی" ماهی است. از این رو، ماهی را طوری بپزید که بوی آن از بین برود.

-غذاهای سیزی دار، مثل انواع خورشت( کرفس، قورمه سیزی، نعنا، جعفری و ...)خوراک مرغ به همراه هویج، کلم و... غذاهای مفید و عالی برای کودکان هستند.

-از پختن غذاهای پر حجم مثل آبگوشت در دوران امتحانات بپرهیزید. این قبیل غذاها، حجم معده را افزوده و احساس خواب، سستی و نفخ شدید را ایجاد می کنند. این قبیل غذاها، حداقل ۴ تا ۵ ساعت زمان لازم دارند تا کمی هضم شوند.

-در دوران امتحان، از فرزند خود بخواهید تا غذاهای مورد علاقه اش را به شما بگوید. شما نیز تا حد امکان همان غذاها را تهیه کنید. این مسأله اشتهای فرزندتان را برانگیخته و او با اشتیاق غذا میل می کند و همین امر نتایج مثبتی به دنبال خواهد داشت.

-سالاد، سیزی خوردن، ماست و... مواد غذایی خوبی برای تحریک اشتها هستند. آنها را فراموش نکنید.

## عصرانه

پس از صرف ناهار و اندکی استراحت، کودکان و حتی بزرگسالان، نیاز به تجدید نیرو دارند. این مسأله مخصوصاً در بچه ها و در دوران امتحان، نمود بیشتری دارد. "مغز" به عنوان فرمانده بدن، هر چند ساعت یک بار نیاز به تجدید قوا دارد و این زمانی مهم تر جلوه می کند که از مغز کار بیشتری طلب کنیم. اما یک عصرانه خوب چیست و چه ویژگی هایی دارد.

-از بین خوراکی ها، آنهایی را که مفیدترند، در راس برنامه عصرانه قرار بدهید.

-خرید خوراکی های مفیدی چون انواع آجیل های خام، انواع میوه (مخصوصاً آنهایی را که فرزندتان بیشتر دوست دارد)، شیر با طعم های مختلف (اگر در منزل شیر با میوه ها مخلوط شود بهتر است) و... را فراموش نکنید.

-نان و پنیر و گردو، کره و عسل، کیک ساده عصرانه به همراه چای، شیر با آبمیوه (ترجیحاً در منزل تهیه شود) عصرانه مفیدی است.

توجه کنید؛ از آنجایی که اوج ساعت های مفید درس خواندن و مرور مطالب برای امتحان روز بعد، بین ساعت ۵ عصر تا ۹ شب است، بنابراین در این فاصله، هر یک ساعت تا یک ساعت و نیم، یک بار خوراکی مفیدی به فرزندتان بدهید. (بهترین ساعت برای عصرانه، پس از استراحت فرزندتان و قبل از شروع مطالعه و همچنین در میان ساعت های مطالعه است).

## شام

اگر چه پزشکان، عقیده به حذف شام از برنامه غذایی خانواده (مخصوصاً برای خانواده هایی که استعداد چاقی دارند) دارند، اما در زمان امتحان، کمی باید این رژیم تغییر کند. اگر قبلاً شام بسیار سبکی تهیه می دیدید، بهتر است این یکی، دو هفته برنامه را کمی تغییر دهید.

-اگر فرزندتان عصرانه کافی خورده و میلی به شام ندارد، به او اصرار نکنید. شاید پرخوری، باعث ناراحتی او شده و در اثر ناراحتی ناشی از پرخوری فردا نتواند سر جلسه حاضر شود.

-برای تهیه شام، از فرزندتان کمک بخواهید و غذایی را که او دوست دارد تهیه کنید.

-جگر، دل و قلوه، یک کاسه سوپ و غذاهایی از این دست، اگر چه کم حجم اند، اما مفید و مقوی اند.

-نگذارید فرزندتان به جای شام از تنقلات بی فایده مثل چیپس و پفک، شکلات و... استفاده کند.

-برنامه غذایی برای وعده شام را زیاد تغییر ندهید، بلکه بکوشید تا از غذاهای مقوی و کم حجم استفاده کنید .

با آرزوی موفقیت روز افزون برای شما عزیزان