



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی  
معاونت امور بهداشتی

معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

## نکاتی برای تغذیه دانش آموزان در ایام امتحانات

- ۱- هرگز صبحانه خوردن را فراموش نکنید. مصرف صبحانه گلوکز مورد نیاز برای فعالیت مغز را تامین می کند.
- ۲- مصرف عسل به ویژه به همراه کنجد به تقویت حافظه و به خاطر آوردن مطالب درسی کمک می کند.
- ۳- برای داشتن خواب راحت شب قبل از امتحان یک لیوان شیر گرم قبل از خواب میل کنید.
- ۴- از مصرف قهوه، چای یا نوشابه گازدار کولا از حدود ۶ ساعت قبل از خواب پرهیز کنید و مصرف این مواد را در طول روز نیز به حداقل برسانید.
- ۵- مصرف برخی مواد در میان وعده آخر شب قبل از امتحان به کاهش اضطراب و داشتن خواب راحت کمک می کند این مواد عبارتند از: سویا و محصولات سویا، موز، تخم مرغ، ماهی، گردو، شیر و لبنیات
- ۶- کم خونی سبب ایجاد بی حوصلگی، خستگی و عدم تمرکز می شود. برای پیشگیری از این حالت در ایام امتحانات و قبل از آن از منابع غذایی حاوی آهن مانند گوشت، جگر، حبوبات، خشکبار و انواع مغز ها ( گردو، بادام، فندق، پسته) استفاده کنید.
- ۷- خوردن مواد غذایی حاوی پروتئین و کلسیم در صبحانه در ایجاد آرامش موثر است. تخم مرغ و لبنیات منابع غذایی خوبی برای تامین این مواد مغذی هستند.
- ۸- برای غلبه بر اضطراب و خستگی باید مواد غذایی مغذی و متعادل همراه با استراحت کافی و منظم داشته باشید. مصرف میوه و سبزی تازه مواد لازم برای غلبه بر خستگی را در اختیار شما قرار می دهد.
- ۹- مصرف قند و شکر و مربا به مقدار زیاد سبب ایجاد خستگی، سردرد و اختلال در تمرکز حواس می شود.
- ۱۰- مصرف انواع نان در وعده صبحانه می تواند انرژی لازم و کافی برای زمان امتحان و پیشگیری از گرسنگی را فراهم کند.