

تغذیه دانش‌آموزان قبل از امتحان

توجه به تغذیه دانش‌آموزان، قبل از امتحان دارای اهمیت خاصی است.



توجه به تغذیه دانش‌آموزان، قبل از امتحان دارای اهمیت خاصی است. غذاهای چرب، خیلی شیرین و... مناسب عملکرد مغز نیستند. بنابراین قبل از شروع امتحان دانش‌آموزان باید از وعده‌های غذایی سبک و مقوی بهره ببرند.

در اینجا لیستی از برخی غذاهای مفید برای تقویت مغز را تهیه کرده‌ایم که بهتر است دانش‌آموز قبل از رفتن به سر جلسه امتحان آن‌ها را بخورد تا در زمان امتحان تمرکز بیشتری داشته باشد:

• شکلات تیره

این نوع شکلات با داشتن کافئین و آنتی‌اکسیدان فراوان، ماده غذایی خوبی برای تقویت مغز محسوب می‌شود.

علاوه بر آن به علت افزایش سرتونین در مغز باعث ایجاد احساس شادی، آرامش و اطمینان در دانش‌آموز نیز می‌شود.

• تخم‌مرغ

تخم‌مرغ‌ها سرشار از چربی‌های خوب و پروتئین هستند و باعث فعال شدن مغز دانش‌آموز، حتی پس از امتحان می‌شوند.

• قهوه

این نوشیدنی نه تنها انرژی را افزایش می‌دهد بلکه نوشیدن نوع خوب آن باعث می‌شود توانایی‌های حافظه کوتاه مدت دانش‌آموز تقویت شود.

• سالمون

اگرچه ممکن است هنگام صبح، میلی به خوردن ماهی نداشته باشید ولی بهتر است از خواص مفید آن برای تقویت مغز غافل نشوید. آن‌ها دارای اسیدهای چرب امگا 3 هستند که برای ساخت بافت مغز، ضروری هستند و احتمال بروز آلزایمر را کاهش می‌دهند.

• بلوبری (قره قاط)

بلوبری یکی از بهترین غذاها برای تقویت مغز، محسوب می‌شود. طبق بررسی‌های انجام شده، بلوبری‌ها، احتمال بروز آلزایمر را کاهش داده و مهارت‌های حرکتی را افزایش می‌دهند.