



شکلات باعث آرامش دانش آموزان در زمان امتحان می‌شود

متخصص بهداشت، تغذیه و رشد کودکان گفت: مصرف شکلات در فصل امتحانات باعث آرامش دانش آموزان در زمان امتحان می‌شود.

متخصص بهداشت، تغذیه و رشد کودکان گفت: مصرف شکلات در فصل امتحانات باعث آرامش دانش آموزان در زمان امتحان می‌شود.

سوسن نظری در گفت‌وگو با ایرنا افزود: تغذیه مناسب حاوی پروتئین، کربوهیدرات‌ها، مایعات و مقدار کمی چربی در تحرک، فعالیت بدنی و پیشرفت درسی دانش‌آموزان اهمیت بسزایی دارد.

وی اظهار داشت: در روزهای امتحان به علت استرس و فشارهای عصبی، معمولا تغذیه دانش‌آموزان دچار اشکال شده که روی یادگیری تاثیر می‌گذارد و سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند.

نظری ادامه داد: برای پیشگیری از اثرات نامطلوب تغذیه نامناسب و بروز بیماری‌ها، باید یک برنامه ریزی غذایی درست برای دانش‌آموزان تنظیم کرد تا عملکرد مغز و یادگیری آنان افزایش یافته و سیستم ایمنی بدن نیز تقویت شود.

وی بهترین راه برای افزایش یادگیری را خوردن صبحانه کافی و مناسب دانست و اظهار داشت: خوردن شیرینی، میوه و آب میوه تازه، شیر، پنیر، مغزها (مثل گردو و بادام)، تخم‌مرغ و غلات مثل عدسی همراه با کمی چای که حاوی کافئین بوده، محرک‌های خوبی برای فعالیت‌های مغزی دانش‌آموزان است.

این متخصص بهداشت، تغذیه و رشد کودکان گفت: برخی از والدین بیشتر از نیاز کودک به او صبحانه یا هر وعده غذایی می‌دهند که بیشتر موجب خواب آلودگی و سنگینی دانش‌آموز می‌شود در حالی که هر ماده غذایی را نباید بیش از ظرفیت دانش‌آموز به کودک داد.