

## توصیه های خوراکی برای دانش آموزانی که فصل امتحانشون شروع شده

شاید خیلی از شما اینقدر درگیر درس خوندن باشید که فراموش کنید یک تغذیه درست چقدر میتونه تمرکزتون رو در امتحان افزایش بده و بر عکس یک تغذیه نامناسب و یا حذف غذا به خاطر کمبود وقت میتونه تموم زحماتتون رو از بین ببره. باید نکات تغذیه ای قبل و حین امتحان رو بدونید تا با صرف کمترین زمان از فواید این مواد غذایی بیشترین بهره رو ببرید.

همه ما میدونیم که اضطراب و استرس جزو جدا نشدنی از امتحانه پس **خوردن عسل و یا نوشیدنی های حاوی عسل** باعث کاهش اضطراب میشه و همینطور از **خواص بی نظیره موز** کاهش استرس هستش که خوردنش در فصل امتحان خیلی توصیه میشه.

خیلی از افراد در حین امتحان همش احساس ضعف و گسنگی دارن پس خوردن **نان، پنیر، گردو و تخم مرغ** باعث میشه که شما در طول امتحان که ذهنتون درگیره گسنگی نشید و گسنگی منجر به برهم خوردن تمرکزتون نشه.

اگه در حالت عادی خوردن صبحونه رو دوست ندارید اما به منظور کارکرد بهتر مغز در فصل امتحان خوردن **مواد غذایی سرشار از پروتئین در صبحونه الزامیست مثل عدسی، تخم مرغ، پنیر، کره بادوم زمینی** و...

اگه از استرس زیاد نمیتونید صبحونه بخورید متخصصان خوردن موز و کشمش رو قبل از امتحان توصیه میکنن.

خیلی از افراد در فصل امتحان شب ها تا دیر وقت بیدارن و مشغول درس خوندن هستن و این باعث میشه سر جلسه امتحان خیلی کسل و بیحال باشن به این افراد توصیه میشه قبل از امتحان **تکه ای شکلات و یا نوشیدنی حاوی کافئین** استفاده کنند.

**واحد آموزشی**

**دبیرستان فرشتگان**