

تغذیه‌ی دانش‌آموزان

در ایام امتحانات

پروین مقدم سلیمی
کارشناس ارشد علوم تربیتی
کلیدواژه‌ها: تغذیه دانش‌آموزان، امتحانات، استرس.

اشاره

توجه به نیازهای دانش‌آموزان در جنبه‌های متفاوت زندگی‌شان امری مهم و ضروری است و این موضوع در ایام امتحانات از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌شود، از جمله مهمترین نیازهای دانش‌آموزان، مقوله‌ی تغذیه است که نقش مؤثری در سلامت جسم و روان ایشان دارد.

مقدمه

پژوهش‌های دانشمندان نشان می‌دهد که مصرف مواد غذایی مناسب تأثیر بسیار مهمی بر فعالیت مغز، افزایش انرژی، تقویت حافظه، تمرکز و رفع نگرانی و استرس انسان دارد. کمبود برخی مواد مغذی در رژیم غذایی، می‌تواند آثار منفی در هوشیاری و فعالیت مغزی انسان داشته باشد. شما با مطالعه‌ی متن زیر می‌توانید با استفاده از مواد غذایی مناسب، به توانایی مغز خود افزوده و آرامش اعصاب‌تان را بخصوص در ایام امتحانات تأمین نمایید.

صبحانه - وعده‌ی صبحانه بهتر است شامل یکی از موارد زیر باشد:

- ۱- یک عدد تخم‌مرغ آب‌پز سفت + روغن زیتون یا روغن هسته‌ی انگور + دارچین + لیموترش تازه
 - ۲- عدسی همراه با روغن زیتون یا روغن هسته‌ی انگور + دارچین + لیموترش تازه
 - ۳- حلیم بوقلمون
 - ۴- سوپ جو
 - ۵- نان جو یا نان سنگک + پنیر + گردو + شیر خام
- ناهار** - ناهار می‌تواند در روزهای مختلف، ترکیبی از مواد غذایی زیر باشد:
- برنج سبوس‌دار، گوشت، مرغ، ماهی، جوجه، میگو، جگر، همراه با حبوباتی مانند: لوبیا، لوبیای سفید، لوبیاسبز، نخودسبز، عدس و سبزیجاتی مانند: کلم، کرفس، تره‌فرنگی، جعفری، کدو حلوایی، هویج، قارچ و جوانه گندم.
- عصرانه** - عصرانه بهتر است شامل یکی از موارد زیر باشد:
- سالاد سبزی با سبزی پخته، شامل: لوبیا، لوبیاسبز، سیب‌زمینی

- سیب‌زمینی تنوری

- حلیم بوقلمون

- فرنی آرد برنج

- حریره بادام

- دو تکه نان سبوس‌دار + سبزی و پنیر

- دو تکه نان سبوس‌دار + پنیر و گردو

- دو تکه نان سبوس‌دار + گوجه‌فرنگی و خیار

شام - وعده‌ی شام بهتر است شامل یکی از موارد زیر باشد:

- انواع کباب‌ها همراه با سبزیجات پخته، بدون نان و برنج

- یک لیوان شیر گرم + یک قاشق غذاخوری عسل

- نان و پنیر و گردو

- یک لیوان ماست تازه و شیرین



برگ اشتراک مجله‌های رشد

شرایط:

- ۱- پرداخت مبلغ ۵۰/۰۰۰ ریال به ازای هر عنوان مجله‌ی درخواستی، به صورت علی‌الحساب به حساب شماره‌ی ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت شعبه‌ی سه راه آزمایش (برخه‌حصار) کد ۳۹۵ در وجه شرکت است.
- ۲- ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده‌ی اشتراک بایست سفارشی. (کپی فیش را نزد خود نگه دارید.)

نام مجله‌های درخواستی:

نام و نام خانوادگی:

تاریخ تولد:

میزان تحصیلات:

تلفن:

نشانی کامل پستی:

استان:

شهرستان:

خیابان:

پلاک:

* در صورتی که فلا مشترک مجله‌ی یاد آید، شماره‌ی اشتراک بعد از اینست:

امضا:

- * ۳۳ امور مشترکین: ۰۲۱-۷۷۳۳۶۶۵۶-۷۷۳۳۶۶۵۵
- * صندوق پستی امور مشترکین: ۱۶۵۹۵/۱۱۱
- * ۳۳ پیام گیر مجله‌های رشد: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۲۸۲

یادآوری:

- هزینه‌ی برگشت مجله در صورت خوانا و کامل بودن نشانی و عدم حضور گزینده، بر عهده‌ی مشترک است.
- مبنای شروع اشتراک مجله از زمان دریافت برگ اشتراک است.

میان وعده‌ها - میان وعده‌ها بهتر است شامل یکی از موارد زیر باشند:

- یک فنجان آجیل خام و بدون نمک، شامل مغز گردو، بادام، بادام زمینی، پسته، فندق و تخم کدو بونداده
- یک فنجان آجیل شیرین، شامل انجیر خشک، توت خشک، کشمش (مویز)، خرمای خشک و مغزهای خام (گردو، فندق، بادام، بادام زمینی)
- یک بشقاب میوه‌ی تازه‌ی فصل، بخصوص سیب، کیوی، توت سفید، توت‌فرنگی، گیلاس، هلو، انگور، موز، آلو، زردآلو، لیمو، پرتقال و طالبی
- یک لیوان شیر یا شیرموز
- کمی نان سیوس‌دار + پنیر + سبزیجات تازه
- یک لیوان آب‌میوه‌ی طبیعی بدون شکر که بهتر است ۵۰-۵۰ با آب یا آب‌معدنی مخلوط شود

- سایر نوشیدنی‌های آرام‌بخش (در زیر به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود)

نوشیدنی‌های آرام‌بخش جهت ایام امتحانات:

۱. چای بابونه: هرگاه احساس اضطراب و تنش نمودید به جای نوشیدنی‌های سمی مانند: قهوه، چای و ... یک لیوان چای بابونه همراه با عسل بنوشید. برای تهیه‌ی این چای ۲-۳ قاشق چای‌خوری گل گیاه بابونه را در یک قوری آب‌جوش بریزید و ۲۰-۳۰ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد، سپس یک لیوان از این چای را با مقداری عسل میل کنید. سایر چای‌های گیاهی که تأثیر آرام‌کننده دارند عبارت‌اند از: چای‌های شکوفه لیمو، شکوفه پرتقال، گل ساعتی، اسطوخودوس، بادرنجبویه و گل گاوزبان. طرز تهیه‌ی آن‌ها نیز به همان روش فوق می‌باشد.

۲. چای دارچین: ۱۵-۱۰ گرم پودر دارچین را در قوری آب‌جوش بریزید و پس از ۲۰-۱۵ دقیقه با مقداری عسل میل کنید. یا دو تکه چوب دارچین را در آب‌جوش بیندازید و بعد از دم کشیدن با مقداری عسل میل کنید.

۳. چای زنجبیل: یک قاشق چای‌خوری زنجبیل را با مقداری عسل و یک فنجان آب گرم مخلوط کنید و بعد از غذا بنوشید، و یا نصف قاشق چای‌خوری زنجبیل را در یک فنجان شیر حل و بعد از غذا میل کنید.

۴. چای زعفران: کمتر از نصف قاشق چای‌خوری زعفران را به ۲-۳ استکان آب‌جوش اضافه کنید و پس از ۲۰-۳۰ دقیقه با عسل مخلوط نموده و جرعه جرعه میل نمایید.

۵. دم‌کرده نعناع یا پونه

۶. آب کرفس: یک لیوان آب کرفس، ترجیحاً همراه با آب‌هویج

۷. آب‌انگور

۸. مخلوط آب‌انگور و آب‌اناناس

۹. مخلوط آب‌انگور، آب‌اناناس و توت‌فرنگی

از مصرف مواد غذایی زیر جداً خودداری نمایید:

۱. چای، قهوه، کاکائو، شیر کاکائو و ...

۲. نمک فراوان و مواد غذایی دارای نمک بسیار، مانند چیپس، پفک، چوب‌شور و ...

۳. نوشیدنی‌های گازدار

۴. ادویه‌ی فراوان مانند: فلفل و خردل و ...

۵. غذاهای مانده، احتمالاً تند و فاسد شده

۶. غذاهای بسته‌بندی شده و آماده، مانند انواع کنسروها، کمپوت‌ها، سس‌ها، سوسیس، کالباس و ...

۷. مواد تصفیه‌شده، مانند قندوشکر، آردسفید و هر نوع ماده غذایی که به‌وسیله این مواد تهیه می‌شوند: مانند شیرینی، بستنی، آدامس، انواع مرباها و ...

۸. مواد غذایی سرخ‌شده و پرچرب (بهتر است از روش آب‌پز، بخارپز، و کباب‌پز در پخت غذاها استفاده شود)



۹. پیاز، سیر، ترب

۱۰. انواع ترشیجات و سرکه‌ها

مواردی که در ایام امتحانات لازم است به آن‌ها توجه شود:

۱- تأثیر رژیم غذایی برای افزایش قدرت حافظه، تمرکز، کاهش اضطراب و استرس، در مدتی کوتاه و یک شبه اتفاق نخواهد افتاد، لذا توصیه می‌شود که یک برنامه‌ی غذایی مدون را مدت‌ها قبل از شروع امتحانات طراحی نمایید.

۲- انجام فعالیت بدنی، ورزش، شنا و ... سبب کاهش استرس شده و شما را به آرامش بیش‌تر نزدیک خواهد کرد. در عین حال باعث افزایش جریان خون، خون‌رسانی بهتر به مغز و کاهش اختلالات یادگیری می‌گردد.

۳- نوشیدن آب باعث حفظ تعادل داخل بدن و تنظیم دما و هضم بهتر غذا می‌شود. البته به شرط آن که ۳۰ دقیقه قبل یا یک ساعت بعد از غذا آب را بنوشید. نوشیدن آب خصوصاً در زمان فراگیری دروسی مانند: ریاضیات، شیمی، فیزیک و ... باعث تمرکز بیش‌تر خواهد شد، لذا توصیه می‌شود همیشه در هنگام مطالعه آب کافی بنوشید. مصرف ۸-۶ لیوان آب موجب دفع مواد سمی مخرب از مغز می‌شود.

۴- استراحت و خواب کافی بخصوص در طول امتحانات باعث تقویت قوای مغزی و تجدید حیات آن‌ها می‌شود. لذا سعی کنید حداقل ۶ ساعت در شب و ۴۵ دقیقه در میان روز بخوابید. خستگی و بی‌خوابی از عواملی است که قدرت حافظه و یادگیری را با اختلال روبه‌رو نموده و باعث افزایش فشارهای عصبی می‌شود.

۵- تمام وعده‌های غذایی باید کاملاً و به طور منظم رعایت شود و از گرفتن رژیم کاهش وزن در طول امتحانات جداً خودداری کنید.

۶- هیچگاه بدون مصرف صبحانه‌ی کامل، در سر جلسات امتحانی حاضر نشوید.

۷- رعایت آرامش در زمان صرف غذا، موجب جذب بهتر منابع مغذی می‌شود. لذا سعی کنید زمان صرف هر وعده‌ی غذایی کمتر از ۲۰ دقیقه نباشد.

۸- هنگام مطالعه و مرور دروس، مقداری خشکبار و انواع مغزهای مغذی در کنار خود قرار دهید و به عنوان میان‌وعده مصرف کنید. به یاد داشته باشید بین مصرف آجیل و نوشیدن آب، حداقل ۳۰ دقیقه فاصله باشد.

۹- در زمان حضور در جلسات امتحانی، مقداری آجیل شیرین همراه داشته باشید تا در صورت احساس ضعف، آن‌ها را میل کنید.

۱۰- در ایام امتحانات از تماشای فیلم‌های پرهیجان و مهیج و بازی‌های رایانه‌ای که باعث ایجاد فشارهای عصبی هستند خودداری نمایید.

۱۱- اختصاص لحظاتی از روز برای دعا و نیایش، تأثیر بسیار زیادی در تجدید قوا و تقویت سیستم عصبی خواهد داشت، پس توکل به پروردگار مهربان را فراموش نکنید.

منبع

۱. احمدی زارع‌عبید (۱۳۸۵) تغذیه نوران متحالت و کنکور تهران: انتشارات یاران علوی.
۲. احمدی زارع، حیدر (۱۳۸۵). چای درمانی. تهران: انتشارات یاران علوی.
۳. احمدی زارع، حیدر (۱۳۸۵). درمان با غذا. تهران: انتشارات یاران علوی.