

التغذية السليمة أثناء فترة الامتحانات

1 التنوع بين المجموعات الغذائية

التنوع بين المجموعات الغذائية يتيح لك الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها الجسم. وفي فترة الاختبارات يجب التركيز على عنصرَي الحديد و فيتامين "ب" لتحفيز الدماغ و تزويده بالعناصر الغذائية اللازمة للعمل بكفاءة و الذي يتواجد بكثرة في اللحوم الحمراء و الحبوب الكاملة و السبانخ و المكسرات النيئة



2 تناول الوجبات الغذائية في فترات منتظمة

تحديد وقت محدد للوجبات الرئيسية (الفطور , الغداء , العشاء) و الوجبات الخفيفة يساعدك في تنظيم الوقت و بالتالي عدم الشعور بالجوع و القلق و الخمول و تذكر دائماً أن أهم وجبة تبدأ بها يومك هي وجبة الفطور لأنها تمد الجسم بالطاقة و الحيوية اللازمة لتبدأ بها يومك.



3 زيادة شرب الماء و التقليل من استهلاك الكافيين

شرب كميات كافية من الماء خلال النوم. أما بالنسبة للمشروبات العالية المحتوى من الكافيين مثل (القهوة , الشاي , مشروبات الطاقة, المشروبات الغازية) فإن زيادة استهلاكها تؤدي إلى زيادة التوتر و العصبية أثناء فترة الاختبارات



4 تناول الخضروات و الفواكه

تعد الخضروات و الفواكه من أهم الأغذية التي يحتاجها الجسم لإحتوائها على الفيتامينات و المعادن و مضادات الأكسدة و الألياف . و أيضاً تعتبر الخضروات و الفواكه الخيار الصحي الأمثل للوجبة الخفيفة



5 النوم الجيد

أهمية الحصول على قسط كاف من النوم ٧ - ٨ ساعات يومياً لمساعدة الدماغ للقيام بعمله بصورة أفضل و بكفاءة عالية.



6 ممارسة الرياضة

تأخذ قسط من الراحة أثناء الدراسة لممارسة نوع من الحركة أو الرياضة يتيح لك الفرصة لتنشيط الدورة الدموية و تجديد الطاقة و الحيوية اللازمة للجسم .

