

## پوستر آموزشی آموزشگاه هاجر گندمان

### صبح امتحان چی بخوریم؟

اگر بگوییم وقتی امتحان دارید مهم‌ترین وعده غذایی صبحانه است، اغراق نکرده‌ایم، چرا که مصرف یک صبحانه خوب و کامل می‌تواند ۲۰ تا ۲۵ درصد انرژی مورد نیاز بدن را در روز تامین کند و از آنجا که بیشتر امتحانات صبح برگزار می‌شوند، اهمیت این وعده غذایی هم بیشتر می‌شود.

### طرز تهیه شیر بادام

مواد لازم: مغز بادام خام ۱۵ عدد، عسل یا شکر ۳ قاشق غذاخوری، آب سرد ۳ لیوان.

ابتدا پوست بادام‌ها را جدا کنید. برای این کار ابتدا

آن‌ها را در آب در حال جوش بریزید و بعد از یک

جوش خوردن بردارید و روی آن‌ها آب سرد بریزید. با

این کار پوست‌ها به راحتی جدا می‌شوند، سپس

بادام‌ها را به همراه آب سرد و عسل یا شکر در

مخلوط‌کن به طور کامل مخلوط کنید تا به صورت شیر

درآید.

مواد لازم: ۴ عدد سیب درختی متوسط، عسل یا شکر  
یک قاشق غذاخوری، زعفران ۴ پَر، گلاب یا عرق  
بیدمشک نصف استکان.

ابتدا سیب‌ها را پوست کنده و رنده کنید. سپس با  
مواد دیگر کاملاً مخلوط کنید. ماده به دست آمده را در  
یخچال نگهداری و به اندازه دلخواه در میان وعده‌ها  
میل کنید. در صورتی که مزه شیرین فالوده اذیت‌کننده  
است به آن شکر یا عسل اضافه نکنید. فالوده سیب در  
هنگام گرمی هوا و برای افراد گرم مزاج هم می‌تواند  
بسیار فرحبخش باشد.

مواد لازم: شکر ۱ کیلو، گلاب ۳ کیلو، زعفران یک قاشق  
چایخوری سرخالی.

شکر و گلاب را مخلوط کرده روی شعله ملایم  
بجوشانید، در حین جوشیدن کف آن را بگیرید صبر  
کنید تا نصف شود. سپس زعفران ساییده شده را با  
گلاب حل کرده و به آن اضافه نموده شعله را خاموش  
کنید. برای مصرف آن را با آب مخلوط کرده و میل  
کنید. در صورت تمایل می‌توانید تخم شربتی یا اسفرزه  
را نیز موقع مصرف به آن اضافه کنید.

علاوه بر این اداره بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نیز با تاکید بر این مطلب که هرگز نباید پیش از امتحان وعده صبحانه را حذف کنید در قالب توصیه‌هایی خطاب به دانش‌آموزان می‌گوید: مصرف عسل بویژه همراه کنجد در وعده صبحانه به تقویت حافظه و به خاطر آوردن مطالب درسی کمک می‌کند.

حالا که تخم‌مرغ آب‌پز و پنیر کم‌چرب و عسل و کنجد هم به وعده‌های غذایی‌تان اضافه کردید يك لیوان آب پرتقال هم روی میز بگذارید. چون دکتر امانی تاکید می‌کند: مصرف يك عدد پرتقال یا يك لیوان آب پرتقال تازه در وعده صبحانه به بهبود عملکرد مغز و افزایش نشاط و شادابی فرد کمک می‌کند. او همچنین یادآوری می‌کند: نوشیدن يك فنجان چای یا قهوه همراه مقدار اندکی شیرینی در افزایش تمرکز موثر است.

دکتر امانی اگر چه معتقد است میزان کربوهیدرات در وعده صبحانه باید کم شود، اما موافق حذف کامل آن نیست زیرا در این صورت با افت قند خون مواجه می‌شوید. با این حال او به دانشجویان و دانش‌آموزان توصیه می‌کند پیش از امتحان، علاوه بر مصرف کربوهیدرات، مواد غذایی حاوی پروتئین را نیز در وعده صبحانه بگنجانند و توضیح می‌دهد: تخم‌مرغ آب‌پز و پنیر کم‌چرب از جمله مواد غذایی حاوی پروتئین هستند که می‌توان در وعده صبحانه از آنها استفاده کرد.