

ماست و دوغ ترش، خواب آور است اما خوردن ماست شیرین اشکالی ندارد.



مصرف منابع منیزیم مانند بادام، گردو، فندق، کشمش و نخودچی در زمان مطالعه باعث افزایش یادگیری می شود.

خوردن غذاهای حاوی کلسیم و پروتئین مانند شیر و تخم مرغ در صبحانه سبب ایجاد آرامش می شود.



مصرف ریحان، نعناع، گاهو و سیب، باعث کاهش اضطراب می شود.



حداقل یک ساعت بین مصرف غذا و

جلسه امتحان فاصله بیندازید.



زمان امتحانات چی بخوریم؟

(ویژه دانشجویان)

برای حفظ آرامش و کاهش اضطراب از عسل، خوراک عدسی یا نان و پنیر و گردو استفاده کنید.



از مصرف قهوه، چای یا نوشابه گازدار کولا از حدود ۶ ساعت قبل از خواب پرهیز کنید.



از خوردن شیرینی، چیپس، غذاهای شور، تخمه، غذاهای چرب، فست فودها و نوشیدنی گازدار در شب امتحان خودداری کنید.



مصرف لوبیا، موز، تخم مرغ، ماهی، گردو و لیوان شیر به عنوان میان وعده آخر شب قبل امتحان باعث خواب راحت می شود.



طراح گرافیک
هائیه ولایتی



دفتر پژوهش تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و
آموزش پزشکی



وزارت بهداشت و درمان
آموزش پزشکی