

« به نام خدا »

موضوع و بینار : نکات تستی رژیم درمانی تا کنکور

تعداد نفرات شرکت کننده : 60 نفر تاریخ : 1400/2/19

گروه هدف : دانش آموزان و اولیای پایه دوازدهم

نام مدرس : سرکار خانم فاطمه شرفی

اهم مطالبی که مطرح گردید بشرح زیر می باشد :

- 1- بهترین غذاها در روز کنکور برای صبحانه : تخم مرغ، پنیر، بیکن های ساده، نان کامل گندم و سبزی نعنا و ریحان بنفش انواع املت ها و پک های جوانه ها نیز مفید می باشد .
 - 2 – لازم به ذکر است این برنامه باید از یکی دو ماه به کنکور اجرا شود که بدن آمادگی داشته باشد .
 - 3 – ناهار 7 یا 8 قاشق برنج بهتر است حجم برنج کنترل شود اگر سیر نشدید خورشت را با نان کامل میل کنید . گوشت قرمز را حتما روزانه مصرف کنید و ظرف سالاد فراموش نشود (سالاد رنگین کمانی).
 - 4 – شام هم می تواند انواع خوراک ها باشد که با حبوبات و سبزیجات بخارپز پخته شده باشد . لبنیات حتما کم چرب باشد . بشقاب سالاد رنگین کمانی می تواند در شام تکرار شود .
 - 5- میان وعده ها باید بصورت یک بشقاب 4 قسمتی باشد . یک قسمت بیسکویت یا نان خشک، یک قسمت سالاد یا جوانه ها، سبزیجات و شیر یا ماست کم چرب باشد .
 - 6 – خوراکی های مفید این دوران انجیر خشک ، مویز و گردو و شربت جلاب (آب ، عسل ، گلاب ، تخم شربتی و زعفران)، فالوده سیب ، توپک خرما بسیار مفید هستند .
- در پایان به سوالات اولیا پاسخ داده شد .

