

خواص میوه های آجیلی

پسته: تقویت سیستم ایمنی بدن، سلامت چشم و جلوگیری از خستگی و کم خونی، استرس و جلوگیری از تخریب سلول ها را بر عهده دارد. همچنین باعث عملکرد درست مغز می شود و شخص را آرام می کند.

بادام: باعث استحکام استخوانها میشود.

بادام هندی: سلامت استخوانها و آرامش را در پی دارد.

فندق: دارای ویتامین B برای درمان سستی، خمودگی، هیجان و اضطراب و ویتامین A در تقویت بینایی می باشد.

گردو: خون ساز و تصفیه کننده خون است.

پنیر+گردو

هیچوقت پنیر را به تنهایی نخورید. در پنیر ماده ای به نام تیرامین وجود دارد که اگر در مغز جمع شود، باعث کندی ذهن میشود مصرف پنیر همراه با گردو برای استخوان سازی بسیار اهمیت دارد و مصرف آن استخوان را مستحکم تر می کند.



بچه های عزیز:

مشخصات مراکز مون و براتون نوشتیم شما میتونید به همراه معلمتون به مراکز ما بیاید و از مراکز ما بازدید کنید و چیزهای خوب در مورد گلها و درختها یاد بگیرید و جایزه های خوشگل برنده شید. تازه بزرگتر ها تون هم میتونند تو کلاسهای رایگان ما شرکت کنند.

منتظر تون هستیم

مرکز سیمرغ

مکان: خیابان دماوند، خیابان سی متری نیروی هوایی،

تقاطع خیابان امامت، بوستان سیمرغ

تلفن تماس: ۷۷۹۸۱۰۲۴-۷۷۹۸۱۰۲۵

مرکز صبا

مکان: خیابان دماوند، انتهای خیابان سعید عرب، بوستان

صبا تلفن تماس: ۷۷۱۵۲۷۵۸

مرکز خیام

مکان: خیابان خشکبارچی، خیابان اقبال، کوچه اورند،

پلاک ۱۳، طبقه ۳ - تلفن تماس: ۳۳۳۵۶۸۸۹

Emil:Markaz.Amouzesh_13@yalo.com



مرکز آموزش
و مشاوره گل و گیاه منطقه ۱۳

تغذیه مناسب دانش آموزان



مرکز آموزش و مشاوره گل و گیاه/اداره فضای سبز/

معاونت خدمات شهری و محیط زیست منطقه ۱۳

نوشیدنی ها

آب زیاد بنوشید..

کوچکترین میزان کاهش آب و مایعات در بدن افراد، اول بر مغز اثر می‌گذارد، به گونه‌ای که اگر آب بدن فردی کم بشود، قدرت تمرکز ذهنی او هم تحت الشعاع قرار می‌گیرد و پایین می‌آید.

مضرات چای شیرین در وعده صبحانه:

کافئین موجود در چای باعث کاهش توانایی‌های محاسباتی در فرزندانان می‌شود. همچنین اضافه کردن شکر به چای کارایی مغز را کم میکند و سلامت دندانها و کبد را به خطر می‌اندازد.

بهتر است به جای مصرف چای شیرین در وعده صبحانه به فرزندانان یک لیوان آب ولرم حاوی عسل و لیمو بدهید!!!

مصرف این نوشیدنی به طور ناشتا علاوه بر اینکه برای حفظ سلامتی مفید است، احساس کسالت را برطرف میکند؛ عسل موجود در آن انرژی زاست و بوی لیموی موجود در آن آرام بخش طبیعی به حساب می‌آید.

نوشیدن یک لیوان آب پرتقال طبیعی در وعده صبحانه به دلیل داشتن ویتامین C برای تقویت سیستم ایمنی و سلامتی مفید است.

برای افزایش هوش، حافظه و یادگیری: نوشیدن آب انار و آب آناناس

سبزیجات

پنیر را با سبزی خوردن بخورید:

سبزی خوردن موجب افزایش حافظه و تواناییهای فکری می‌شود. (سبزی را با پنیر میل کنید. پنیر به دلیل دارا بودن کلسیم زیاد برای کودکان در حال رشد و حتی بزرگسالان لازم است و باعث کاهش خستگی میشود.)

یک لقمه نان، پنیر، خیار، گوجه فرنگی و جعفری میان وعده

ای سالم برای زنگ تفریح فرزندانان

گوجه فرنگی و خیار سرشار از ویتامین C هستند که داررای خاصیت ضد عفونی کنندگی است.



هویج:

متخصصان تغذیه مصرف را به عنوان منبعی سرشار از مواد مغذی (دارای ویتامین A که باعث تقویت بینایی میشود) برای زنگهای تفریح دانش آموزان مناسب دانسته و میگویند سنین مدرسه از حساس ترین دوره رشد کودکان است در نتیجه میوه و سبزی میتواند جایگزین

میوه ها

میوه های افزایش دهنده هوش:

انگور سیاه، خرما، پرتقال، زردآلو، شاه توت و موز **موز خشک شده:** یک عصاره واقعی از املاح معدنی است، این ماده غذایی انرژی مورد نیاز کودکان را تأمین می‌کند.

خرما: این ماده حیاتی، درمان موثری برای تمام کمبودهای بدن و تقویت کننده‌ی اعمال فکری و مغز می‌باشد.

انجیر: افزایش هوش و حافظه، خونسازی و افزایش نیروی جسمانی.

زیتون: سرشار از پتاسیم است که در سازندگی عضلات بدن و انرژی بدن موثر است و در حفظ نیروی فعال و نشاط زندگی لازم است.



عسل مخلوط کرده و اگر میخواهید کودکانان کلی انرژی بگیرند یک عدد خرمالو را با کمی آب لیموترش، کمی ماست و هم بزنید. این معجون را صبحها به صورت ناشتا به آنها بدهید.

