

BESLENME PROGRAMI

● **!Benim adım soyadım vs..**

● **Sınavım var!**

● Sınav her birey için farklı bir anlam taşır.

● Hayatta karşımıza ;



Psikolojik sınav



Fizyolojik sınav



Zihinsel sınav



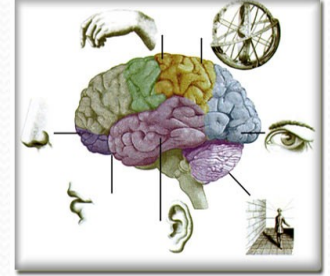
Güç gerektiren sınav



SAĞLIKLI BİR BEDEN!

- Sınavlara hazırlık için;
 - A- Haftada 2-3 kez balık yiyiniz
- “Omega-3 yağ asiti-DHA&EPA
- **Belleği güçlendirir.,**
- **Öğrenmeyi ve konsantrasyonu kolaylaştırır.**

B-Balık yiyemesseniz her gün 500 mg omega-3 jel kapsüllerinden alınız.



VİTAMİNLER

(B₁, B₂, B₆, B₁₂)

❖ Kaynağı: Ekmek, Makarna, Tahıllar (Prinç, Kurubaklagiller, Bulgur vs.)

Öğünlerinizde mutlaka ekmek tüketiniz.

Bulgur, prinç pilavı veya makarnayı az yağlı tüketiniz. haftada 1-2 kez yoğurtlu mantı önerilir.

Özellikle sınavdan bir gün önce öğle ve akşam yemeğinde çok sevdiğiniz bir makarna türünü az yağlı yiyebilirsiniz.



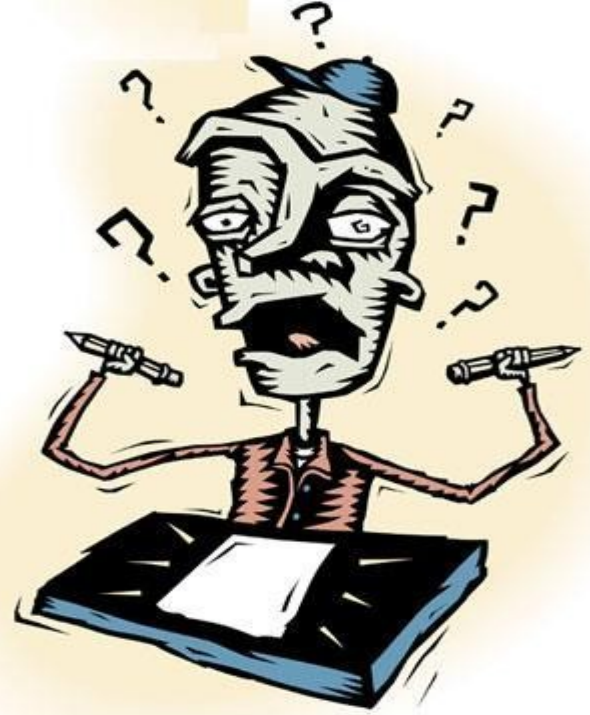
BİLGİYİ HATIRLAMA!

- Güçlü anti oksidantlara ihtiyaç var!
- Kaynağı:Havuç
- Yeşil yapraklı sebzeler
- çilek,Kivi
- Portakal ve portakal suyu (taze)



DENGESİZ BESLEN

- Aşırı karbonhidrat alımı !
- Aşırı şeker,meşrubat ve şekerli yiyecek tüketimi!
Hafızayı **ZAYIFLATIR!**
- Aşırı şeker ve yağ tüketimi BARSAK hareketlerini **BOZAR!**



ÖĞÜN ATLANMAMALI!

- 3 Ana öğün
- 2-3 Ara öğün şeklinde günlük beslenme!

KAHVALTI



- Yapılan bilimsel çalışmalar sabah kahva yapanların başarı oranlarının ve dikkat düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir.

- Kahvaltı: **Simitle**

Puaa ile

KAHVALTI OLMAZ!



SABAH KAHVALTISI

- Sabah kahvaltıda: 4 BESİN GURUBU OLMALI
(et,süt,tahıl,sebze-meyva)

Et → Yumurta

Süt → Süt, peynir çeşitleri

Ekmek → börek, ekmek çeşitleri

Sebze_meyva → Portakal veya kivi



Sert kabuklu yemiřler

Sert kabuklu yemiřler zengin vitamin mineral kaynağı

Ceviz, fındık, badem

Hergün:

ceviz → 3 Adet

fındık → 10 fındık

Badem → 10 badem

yenmeli



- Kendini yorgun hissedenler hergün 1 bardak, Taze sıkılmış portakal suyu (Vit C için)
- Hergün 2 yemek kaşığı siyah üzüm pekmezi tüketilmelidir.



ÖĞLE YEMEĞİ

Okulda tabldot yemek

➤ yenilebilir

➤ Evden getirilebilir.

➤ Mümkünse dışarıda yemek

yenmemelidir.

➤ Yağlı, yağda kızartılmış yiyecekler
hamur isli tatlılar **yenmemeli**



ksiz

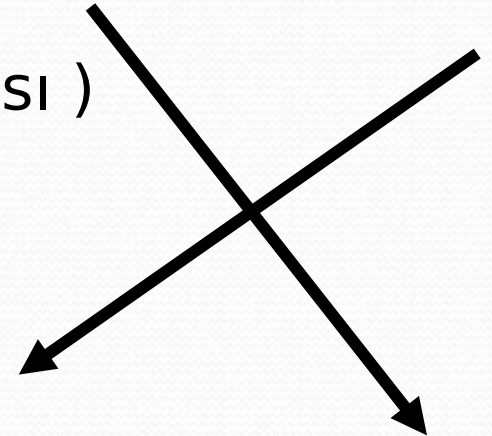
(Patates kızartma,

haşlanmış patates

Patates püre

tulumba tatlısı)

sütlü tatlılar



AKŞAM YEMELERİ



A-Evde pişirilen yemekleri tercih edin.

B-Gece rahat bir uyku için uyku saatinizden 1-2 saat önce kafeinli içecekler

(colalı içecekler,Çay kahve vs.)içmeyiniz.

C-Çalışma masanızdan meyveyi eksik etmeyin.

*Uyku ritmine dikkat edin,
kafanızdaki tüm stres
nedenlerinizi aklınızdan
atmaya çalışın.



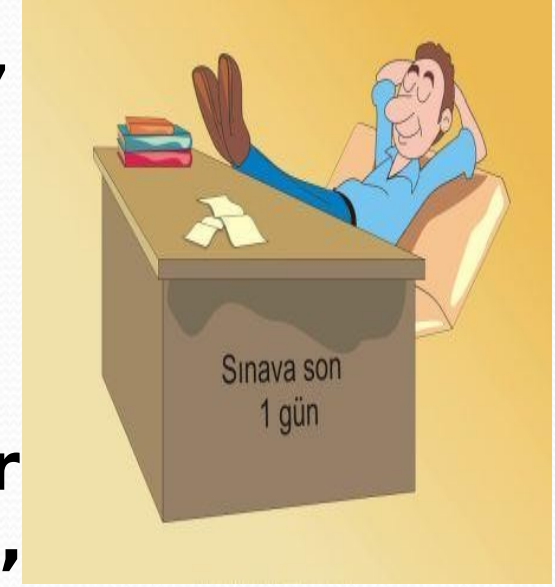
SINAVDAN 1 HAFTA ÖNCE!

- Balık yiyin ve balık yağını almayı unutmayın!
- Bu hafta patates püre, spagetti veya sevdiğiniz bir makarnayı daha sık tüketin!
- Mümkünse taze meyva suyu için!
- Asla kendinizi aç bırakmayın!(hafıza zayıflar)
- Aşırı şeker, gazlı içecekler ve meşrubat tüketmeyin!(sizi yorar)
- Arada otuşturmak için siyah kuru ıdık+badem ve taze meyva



SINAVDAN ÖNCEKİ GÜN!

- Dışarıda **yememeğe** özen gösterin,
- Yeni bir besini **denemeyin!**
- **Evde en sevdiğiniz yemeği hazırlatın!** (az yağlı)
- **Ihlamur ve bitki çayları için!**
- **Tatlı ihtiyacınız için sütlü tatlılar veya kuru meyvalar (kuru üzüm, kuru kayısı, pestil, cevizli sucuk)**
- **Kuru fasülye, nohut, bulgur pilavı**
- **yemeyin!**
- **Yağsız yoğurt tüketin.**



ŞİNAV SABAHİ

- Mutlaka kahvaltı yapın, sınav saatinden 2 saat önce kahvaltı bitmiş olmalı.
- Kahvaltıda mutlaka az yağlı beyaz peynir, yumurta gibi protein kaynağı olmalıdır.
- Ekmek kızartılmalıdır.(2 dilim yeterli)

***Tek başına reçelli ekmek veya bal tüketmek yanlıştır.!,**



- Sınav sırasında susamaya neden olacak tuzlu besinlerden **kaçınılmalıdır!**
(Örn.sucuk, salamura vs)
- İçecek olarak süt (Yarımyağlı) çay taze meyva suyu,ıhlamur kuşburnu çayları içilebilir.
- (Hepsi birden değil! En fazla 1-2 tane tercih ediniz.)



**ALIŐKIN
OLDUGUNUZ
BESLENME
SINIRLARI İÇİNDE
KALINIZ...**

SINAV SIRASINDA

- Sınav esnasında yemek içmek mucize **YARATMAZ**
- Aşırı su ve sıvı tüketimi tuvalet ihtiyacını tetikler.
- Çikolata ve şekerin başarıyı artırıcı bir etkisi **YOKTUR**;
- **Sınav sırasında kan şekerinizi düşürebilir!**



- ukulata
- Şeker
- Kuru meyva(Kuru erik

Kuru kayısı

Kuru İncir

Kuru űzunu



BESLENME

PROGRAMI

● Sabah (kahvaltı)

- 2 dilim kızarmış ekmek
- 1 bardak taze portakal suyu
- 2 Dilim beyaz peynir veya (1 katı yumurta, mevsim sebzesi (domates, yeşillik maydonoz vs.)



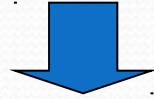
BESLENME PROGRAMI

- 1 Peynirli tost (yağsız)
- 4-5 adet siyah zeytin
- 4 parça ceviz
- 1 Bardak süt (yarım yağlı)
- Domates salatalık!



ARA ÖĞÜN (10:00-10:30)

- 1 Su bardağı süt(yarım yağlı)



- 2-3 kuru kayısı



- 10 fındık yada badem



ÖĞLE(12:00-12:30)

- 2 Dilim ekmek veya 1 tane pilav
- 5 yemek kaşığı pilav
- 1 porsiyon etli kurubaklagil (etli kuru fasülye ,1 ufa)
- 2 su bardağı Ayran, bol semizotu,ceviz ilaveli) üzerine 1 tane yağ, veya sızma zeytin



- 2-3 yemek kaşığı sebze yemeği (varsa)

ARA ÖĞÜN 15:30- 16:00

- 1 kase çorba (az yağlı ör:Kırmızı mercimek çorbası)
- 3-4 köfte veya 90 -100 gr et
- 4 yemek kaşığı sebze yemeği(zyağlı kabak.)yoğurt, mevsim salata (roka semizotu,ceviz ilaveli,2 ince dilim ekmek

- **Not:haftada 2 kez balık veya ton balığı)**



GECE

(YATMADAN)

- Taze meyva tabađı (1/2 muz, 1/2 elma, 1 portakal 1 kivi)
- 1 su bardağı yarım yağlı süt
- 10-15 fındık veya badem

- **Not: sınav hazırlık dönemlerinde fazlaca gazlı içecek tüketimi, çikolata ve Şeker tüketimi barsak hareketlerinizi bozar ve huzursuzluğa neden olur!**



● Hergün sabah 10 -15 dakika aç karnına basit egzersiz yapın, ancak, kendinizi yormayın,

- Sınava hazırlık döneminde vücudun daha fazla B vitamini, C vitamini ve potasyuma ihtiyacı var.unutmayın!
- Su içmeyi unutmayın; azar azar günde 2 litre su için
- Uyku ritminize özen gösterin