



با سلام و احترام خدمت اولیای گرامی و دانش آموزان عزیز و ورزش دوست علوی

اولیای گرامی و دختران گلم، لطفاً موارد ذیل را با دقت مطالعه و پیگیری بفرمایید

❖ دانش آموزان عزیز حتماً صبحانه میل نمایند. در صورت نداشتن اشتها، همراه خود صبحانه سبک مانند: لقمه نون + پنیر + گردو و... همراه داشته باشید. (صبحانه ی سالم)

❖ هنگام ورزش با توجه به اینکه دمای بدن بالا می رود قبل از ورزش نوشیدنی و خوراکی هایی از قبیل شیر، نوشابه، میوه و سبزیجات و کیک های خامه دار میل نفرمایید زیرا کنترل حرکتی در بعضی از اندام های بدن مثل معده و روده کاهش پیدا کرده و عملکرد بدن و خون رسانی در این اندام ها کند می شود همچنین باعث کند شدن تخلیه معده می گردد و امکان دارد در معده احساس درد و ناراحتی ایجاد شود و همچنین در قسمت شکم احساس دل درد و انقباض های شدید کرده و در آخر احساس حالت تهوع داشته باشید.

برای جلوگیری از دل درد و حالت تهوع لطفاً:

۱. قبل از ساعت ورزش (لبنیات، نوشابه، میوه، رانی، ساندیس و هر نوشیدنی هایی که کارخانه ای هستند یا قند مصنوعی داخل آن است) میل نفرمایید
۲. در روزهایی که دانش آموزان عزیز زنگ ورزش دارند در برنامه تغذیه ی آن ها موارد ذکر شده نباشد اگر چه توصیه می شود از خوردن قندهای مصنوعی جداً خودداری شود.
۳. بهترین نوشیدنی در حین ورزش عبارت است از:

آب + عسل + نمک (مقدار بسیار کم) + همراه تخم شربتی یا خاکشیر

توصیه مهم: لطفاً بعد از ورزش، حتماً حتماً لباس های ورزشی خود را در لباسشویی انداخته و بشویید.

سپاس از توجه و همکاری شما عزیزان

بهرامی - مربی ورزش دبستان دخترانه علوی

