

TIP PEMAKANAN SIHAT SEMASA MINGGU PEPERIKSAAN

Minumlah segelas susu panas sebelum tidur



1

Tingkatkan pengambilan makanan kaya protein



2

Tingkatkan pengambilan makanan yang kaya dengan vitamin B dan omega-3 seperti bijirin dan ikan bagi membantu meningkatkan daya ingatan



3

Ambil sarapan pagi yang ringan dan berkhasiat seperti sandwic atau bijirin, untuk elak daripada mengantuk



4

PEMAKANAN SIHAT

Ambil snek yang berkhasiat



5

Minum air secukupnya



6

Kurangkan pengambilan minuman berkafein dan makanan ringan. Pengambilan berlebihan boleh memberi kesan kepada tumpuan



7

Ambil makan malam daripada sumber karbohidrat, dan sedikit protein serta kurang lemak bagi mendapat tidur yang berkualiti



8