

بسم الله الرحمن الرحيم

نقش صبحانه در یادگیری دانش آموزان

نام و نام خانوادگی پیشنهاد دهنده:

موضوع پیشنهاد:

افزایش نسبی قند خون بدنبال صرف صبحانه موجب بهبود عملکرد مغز و تامین انرژی لازم برای فعالیت روزانه می شود.

نخوردن صبحانه اثرات منفی بر یادگیری دانش آموزان برجای گذاشته و در نتیجه بر اثر مختل شدن فعالیت طبیعی مغز، یادگیری و تمرکز حواس کاهش می یابد. کودکانی که از خوردن صبحانه امتناع می ورزند، در انجام تکالیف ریاضی کارایی کمتری داشته و قدرت خلاقیت و ابتکار آن ها کاهش می یابد.

با حذف صبحانه وعده های غذایی مواد مغذی که در این وعده دریافت می شود، در وعده های دیگر جایگزین نخواهد شد و فرد را دچار کمبود کالری، ویتامین ها و املاح می کند.

در وعده صبحانه دانش آموزان، نان به عنوان منبع تامین انرژی، پنیر یا تخم مرغ به عنوان یک منبع پروتئین و شیر برای تامین پروتئین و کلسیم باید گنجانیده شود.



کره همراه با مربا یا عسل و یا خرما بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه را تامین می کند، علاوه بر آن کره منبع خوبی از ویتامینهای محلول در چربی مانند ویتامین A و D است.

البته شیر اهمیت خاصی در رژیم غذایی دانش آموزان دارد. شیر حاوی مواد مغذی مهم از جمله پروتئین، کلسیم، فسفر و بعضی از انواع ویتامین های گروه B و ویتامین A است که به خانواده ها توصیه می شود حتی الامکان از شیرهای پاستوریزه کم چربی استفاده کنند.



به والدین توصیه می شود که صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کنند و همگی به دور یک سفره به صرف صبحانه بپردازند تا تشویقی برای کودکان باشد.

حتی الامکان شام در ساعات ابتدای شب صرف شود و کودکان زودتر بخوابند تا صبح برای صرف صبحانه اشتها لازم را پیدا کنند.

تنوع در مواد صبحانه سبب جلب کودکان و نوجوانان به مصرف صبحانه می شود و این روش در سنین بالاتر هم رغبت افراد را به صرف صبحانه افزایش می دهد. استفاده از انواع آب میوه طبیعی در کنار صبحانه می تواند به تغییر ذائقه در زمان صرف غذا و افزایش تمایل به صرف صبحانه کمک کند