

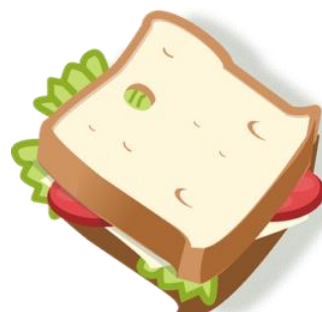
دوران تحصیل دانش آموزان یکی از حساس ترین دوره ها چه از لحاظ رشد شخصیتی و چه از لحاظ رشد جسمانی می باشد. بنابراین تغذیه ی دانش آموز باید به طوری باشد که از تمام جهات نیاز های او را برطرف سازد. تغذیه می تواند نقش مهمی در فعالیت فکری کودک داشته باشد.



### صبحانه مهم ترین وعده غذایی است

عادت، موضوع بسیار مهمی در امر تغذیه است. مثلا اگر فردی خودش را به خوردن صبحانه و شام عادت دهد و ناهار نخورد بعد از مدتی به ناهار نخوردن عادت می کند یا عکس این هم می تواند صادق باشد. نباید فراموش کرد مهم ترین وعده خوراکی صبحانه است. گویی اینکه اگر صبحانه در زمان، مقدار و شرایط مناسب مصرف شود به نوعی تنظیم کننده حالت های گرسنگی و اشتها طی روز خواهد بود، اما نمی توان این موضوع را به شکل دستوری درآورد به طوری که بگوییم همه بچه ها باید صبحانه بخورند.

این امر به مدیریت و شیوه زندگی افراد هم ربط دارد و اینجاست که بحث عادت هم مطرح می شود. به بیان ساده کسی اشتها و میل به صبحانه دارد که ۴۵ دقیقه تا یک ساعت بعد از اینکه از خواب بیدار شد سر میز صبحانه برود، بنابراین بچه ای که شب تا دیر وقت بیدار است و صبح هم به سرعت از خواب بیدار می شود و فقط وقت دست و صورت شستن دارد و بعد باید بلافاصله سوار سرویس شود و به مدرسه برود مسلم است که به هیچ عنوان نمی تواند صبحانه بخورد. پس مهم ترین تاثیر گذاری روی این مساله برنامه ریزی زندگی است. باید طوری برنامه را تنظیم کرد صبح که بچه ها از خواب بیدار می شوند اشتها ی کافی برای خوردن این مهم ترین وعده غذایی را داشته باشند تا بلکه در ساعات اولیه روز به بالاترین پتانسیل ذهنی برای درک مطلب و توجه برسند.

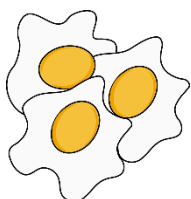


### توصیه هایی برای صبحانه:

یک لیوان یا یک دوم لیوان آب میوه به اضافه نان به مقداری که اشتها دارند همراه با پنیر یا شیر و یکی دوبار در هفته استفاده از خامه، کره و مربا است. ارزش غذایی پنیر از خامه و کره بیشتر است. گاهی استفاده از غلات صبحانه همراه با یک لیوان شیر هم میتواند مفید باشد.

\* بچه هایی که نسبت به شیر حساس هستند بهتر است حتما پنیر مصرف کنند. حتی می توان از ماست چکیده و سفت هم به عنوان صبحانه استفاده کرد.

\* بچه ها در روزهایی که ورزش دارند باید صبحانه بیشتری بخورند و یا یک میان وعده مانند نان و پنیر و گردو همراه داشته باشند. حتی می توانند از بعضی کیک ها و کلوچه ها به خصوص آنهایی که مغز گردو دارند استفاده کنند. دکتر کیمیایر توصیه می کنند، بچه ها هنگام صرف صبحانه یا میان وعده به هیچ وجه از چیپس یا پفک استفاده نکنند.





## صبحانه ی دانش آموز

www.BehdashTiha.Com

یهیپه کننده:

مریم قنبرپور

\*یک بسته نایلون فریزر تمیز برای بسته بندی این میان وعده ها کنار بگذارید.

\*اگر تصمیم به درست کردن غذاهای جدید دارید حتما از از پیش از کودک بخواهید تا آن را بچشد و اگر دوست داشت برایش تهیه کنید.

\*اگر سیب پوست کنده به کودک خود می‌دهید سطح آن را با کمی آب و آب لیمو اسپری کنید تا در زمان مصرف در مدرسه سیاه نشود.

\*اگر به کودک تان پول برای خرید کردن از مغازه ها نمی‌دهید خودتان چند مدل بیسکویت یا کیک سالم تهیه کنید و به او بدهید تا همراه ببرد.

\*سعی کنید سالاد و گوجه فرنگی را آخر از همه به ساندویچ اضافه کنید و زیاد فشار ندهید تاله نشود و خمیر نان را شل نکند.

\*هر چند وقت یک بار کیف فرزندان را به طور کامل خالی و تمیز کنید تا بقایای غذاهای مانده در کیف یا خرده های ساندویچ موجب آلودگی کیف نشود.



\*برای بچه ها یک برنامه متنوع صبحانه داشته باشید و از خودشان هم کمک بگیرید تا صبحانه خوردن برایشان جذاب شود.

\*برای تهیه میان وعده ای که در مدرسه همراه می‌برند از پیش برنامه ریزی کنید. از پیش مواد غذایی را به صورت عمده تهیه کنید. کلی خرید کردن هم ارزان تر است و خیال تان هم از بابت مواد اولیه راحت خواهد بود.

\*هر شب یک مدت زمان خاص را به تهیه و آماده کردن میان وعده روز بعد اختصاص دهید.

\*میوه ها را هم در این میان وعده در نظر بگیرید. تنوع غذایی را رعایت کنید.

\*کودکان از خوردن غذاهایی که خودشان درست کرده اند لذت می‌برند. اجازه بدهید آنها هم در این کار کمک کنند.

\*بهترین میان وعده یک لقمه نان و پنیر و سبزی یا گردو یا نان و کتلت و کوکوی خانگی است. درهر حالت بهتر است از کالباس یا سوسیس برای تغذیه کودکان استفاده نشود.