

مقدمه

کمک کار اصلی یک دانش آموز همان طور که از اسمش پیداست یاد گیری مطالب علمی جدید و درس خواندن است. برای درس خواندن باید ذهن شما تمرکز کافی داشته باشد و خوردن یک صبحانه سالم و مقوی به شما می کند که در طول روز پرنرژی تر بوده و تمرکز و قدرت ذهنی بالاتری داشته باشید حتما تجربه کرده اید روزهایی که صبحانه نمی خورید در طول روز زودتر خسته می شوید و تمرکز کمتری دارید



صبحانه مناسب

حالا که اهمیت صبحانه خوردن مشخص شد مرحله بعد این است که بدانیم چه چیزی بخوریم و چه صبحانه ای برای ما مناسب تر است.

اول از همه بهتر است صبح کمی زودتر بیدار شویم تا وقت کافی برای صبحانه خوردن داشته باشیم و تندتند و نجویده صبحانه نخوریم بعد هم یک کدام از گزینه های زیر و یا ترکیب آنها را برای صبحانه انتخاب کنیم

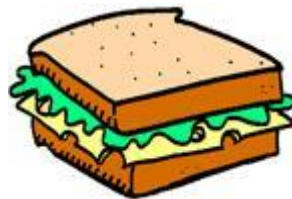
۱

عدسی



عدس پخته با کمی روغن زیتون و آبلیمو یک صبحانه مفید برای انجام فعالیت ذهنی در طول روز است. خوردن یک پیاله عدسی داغ در روزهای سرد پاییزی خیلی می چسبد.

نان و پنیر



ولی بدون چای شیرین: نان و پنیر و چای صبحانه ای است که معمولا بیشتر استفاده می شود. ترجیحا از نان های سبوس دار مثل نان سنگک یا نان جو استفاده کنید. اگر لقمه نان و پنیرتان را با چند برگ سبزی خوردن و یا چند برش خیار و گوجه و یا میوه هایی مثل انگور میل کنید خیلی بهتر است

۲

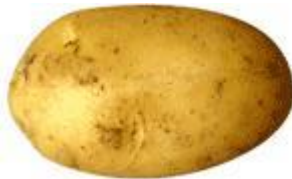
تخم مرغ



خوردن یک تخم مرغ در روز برای افراد هفت تا هجده سال نه تنها بی ضرر بلکه مفید است. تخم مرغ را کامل بپزید و وقتی زرده و سفیده آن کاملا سفت شد و خوب حرارت دید آنوقت آماده خوردن است تخم مرغ نیم پز ممکن است مسمومیت غذایی ایجاد کند.

جگر: چند تکه جگر کباب شده با نان یک صبحانه مقوی است.

سیب زمینی

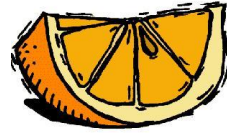


یک سیب زمینی آب پز با کمی کره و نمک یک صبحانه سالم و خوشمزه است.

گاهی وقت ها هم می توانید کمی از غذای شام را برای صبحانه در یخچال کنار گذارید. انواع غذاهایی مثل کتلت، کوکو و ماکارانی هم اگر خوب گرم شوند و خیلی هم چرب نباشند برای صبحانه مناسب هستند

۳

میان وعده



زنگ تفریح به صدا در می آید و وقت آن رسیده است که کمی استراحت کنید و خوراکی هایتان را با دوستانتان تقسیم کنید. در انتخاب خوراکی های زنگ تفریح بهتر است از مواد غذایی فاسد شدنی استفاده نکنید. چون این مواد در دمای بیرون یخچال فاسد می شوند و تعداد باکتری های آنها هر بیست دقیقه دو برابر می شود. بهتر است از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید. میوه هایی مثل سیب و پرتقال و یا سبزیجاتی مثل هویج و خیار میان وعده های مناسبی هستند.



خشکبار و مغزهایی مثل گردو، فندق، پسته و بادام و میوه های خشک مثل انجیر خشک و کشمش و برگه های هلو و زردآلو هم خوراکی های سالم و مفیدی برای زنگ تفریح هستند. اما مغزها به دلیل کالری زیادی که دارند بهتر است به مقدار کمتری مصرف شوند. یک مشت کوچک اندازه مناسبی برای هر میان وعده است. نوع بدون نمک و خام آنها نسبت به انواع شور و بوداده ترجیح دارد

نوشیدنی ها



نوشیدنی های مناسب برای صبحانه شیر و آبمیوه های طبیعی بدون قند اضافی هستند. چای هم که دیگر احتیاج به معرفی ندارد. بهتر است چای صبحانه را شیرین نکنید و اگر خیلی دوست دارید چای شیرین بخورید چای را با عسل و یا مقدار خیلی کمی شکر شیرین کنید. بهتر است از قندهای طبیعی مثل عسل و خرما استفاده کنید.



خوردن مواد قندی به خصوص قندهای ساده برای صبحانه توصیه نمی شود چون مصرف مواد قندی باعث افزایش موقتی قند خون شده و بعد از آن احساس خستگی به شما دست می دهد بنابراین ترجیحا مقدار قند و شیرینی ها را در برنامه غذاییبتان به حداقل برسانید. بهتر است در هر وعده از تمام گروه های غذایی به نسبت مناسب استفاده کنید



خوردن صبحانه

اصل اول

www.BehdashTiha.Com

پیه کننده:

مریم قنبرپور