



گرسنه بودن و نخوردن صبحانه در کوتاه مدت به عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد می‌کند. اگر مدت زمان صبحانه نخوردن طولانی شود، مغز قادر به انجام فعالیت طبیعی نیست و یادگیری مختل می‌شود. با بالا رفتن قند خون، استیل کولین ساخته می‌شود که در تقویت حافظه نقش اساسی دارد. کودکانی که از خوردن صبحانه امتناع می‌کنند، در انجام تکالیف خود دچار مشکل می‌شوند و قدرت ابتکار آنها کاهش پیدا می‌کند. اگر نخوردن صبحانه به صورت عادت شود، عوارض طولانی‌مدت را ایجاد می‌کند و سلامت افراد را به خطر می‌اندازد.

## نقش صبحانه در رشد و یادگیری دانش آموزان:

وعده غذایی صبحانه، نقش بسیار موثری در سلامت جسمی و فکری دانش آموزان دارد. به دنبال ناشتا بودن در طول شب، اگر دانش آموز صبحانه نخورد، به دلیل پایین افتادن قند خون، توانایی و شرایط لازم را برای یادگیری در مدرسه نخواهد داشت.

دانش آموزانی که صبحانه کافی نمی‌خورند، کم دقت، خسته و بی حوصله اند و نمی‌توانند کمبود انرژی، ویتامین‌ها و املاح معدنی را با خوردن وعده‌های دیگر جبران کنند. بنابراین مادران باید وظیفه خود بدانند که هر روز صبح، صبحانه کودک خود را قبل از اینکه به مدرسه برود آماده کنند.

میان وعده‌های مناسب و مغذی نیز بسیار اهمیت دارد زیرا در ساعات نزدیک ظهر کودکان ممکن است گرسنه شوند.



## میزان تاثیر مصرف صبحانه در یادگیری دانش آموزان

اصولاً دانش آموزان به ۳ وعده غذایی اصلی و ۲ میان وعده در طول روز نیاز دارند و بایستی از کلیه گروه‌های غذایی شامل شیر، لبنیات، گوشت و حبوبات، سبزیجات و میوه جات، گروه نان و غلات مصرف نمایند و ناعادل و متنوع غذایی در این سنین توجه شود.





## نقش صبحانه

در یادگیری بهتر  
دانش آموزان

اولین سایت اختصاصی مراقبین سلامت مدارس

[www.BehdashTiha.Com](http://www.BehdashTiha.Com)

شیر باید در وعده های غذایی گنجانده شود چون شیر به علت اینکه سرشار از انرژی و حاوی بسیاری از ویتامین ها است به عنوان غذایی کامل در نظر گرفته می شود بنابراین باید بسیاری از مواد خوراکی که ارزش غذایی زیادی هم ندارند نظیر سوسیس، کالباس، چیپس و نوشابه حذف شده و به جای آن شیر جایگزین شود.



متأسفانه طی سال تحصیلی دانش آموزان از مواد غذایی کم ارزش و زیان آور نظیر سوسیس، کالباس، نوشابه، چیپس و پفک به علت تاثیر گذاری همسالان بیشتر استفاده می کنند. مصرف طولانی مدت این خوراکی ها منجر به سوء تغذیه دانش آموزان می شود.

۵

آمارها نشان می دهد که فقط نزدیک به ۳۶ درصد کودکان از همه گروه های غذایی مصرف می کنند و کمتر از نیمی از آنها هر روز صبحانه مصرف می کنند.

تامین انرژی لازم برای دانش آموزان به علت انجام فعالیت های فکری طی روز باید با مصرف میان وعده های سبک غذایی اما مغذی نظیر شیر و کیک، تخم مرغ آب پز صورت گیرد چون کاهش انرژی لازم برای بدن به علت عدم مصرف مواد مغذی با افت قند خون بدن همراه است و این امر موجب بی حوصلگی و انجام فعالیت های تحصیلی روزانه آنها به صورت نیمه کاره می شود. تقسیم و فاصله گذاری مناسب بین وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها باید به گونه ای صورت گیرد تا باعث بی اشتهاهی دانش آموزان هنگام وعده های اصلی غذایی نشود.

۴