

اهمیت صرف صبحانه در دانش آموزان

تغذیه صحیح، در قدرت یادگیری دانش آموزان موثر است و نخوردن صبحانه می‌تواند اثرات منفی بر یادگیری آن‌ها داشته باشد. اگر مدت زمان ناشتایی طولانی شود، نگهداری قندخون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد، دشوارتر شده و یادگیری و تمرکز حواس مختل می‌شود.

✓ برای اینکه دانش آموزان اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند، باید شام را در ساعات ابتدایی شب صرف کنند و تا حد امکان شب‌ها در ساعت معین بخوابند تا صبح‌ها بتوانند زودتر بیدار شوند و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند.

✓ اگر والدین صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کنند و هر روز دور سفره صبحانه بنشینند، خود مشوق دانش آموزان برای صرف صبحانه خواهند بود. والدین باید سحرخیزی، ورزش و نرمش صبحگاهی و خوردن صبحانه در محیط گرم خانواده را به کودکان خود بیاموزند.

✓ انرژی و مواد مغذی مورد نیاز دانش آموزان در این سنین بستگی به اندازه بدن، سرعت رشد و میزان فعالیت آن‌ها دارد؛ بنابراین یک الگوی غذایی یکسان برای دانش آموزان نمی‌توان تعیین کرد. سوء تغذیه در این دوران موجب کاهش سرعت رشد جسمی، کوتاه قدی و کاهش قدرت یادگیری می‌شود.

✓ یکی از دلایل نخوردن صبحانه در دانش آموزان، تکراری و یکنواخت بودن آن است. تنوع در صبحانه، دانش آموزان را به خوردن صبحانه تشویق می‌کند.

✓ غذاهایی مثل فرنی، شیربرنج، حلیم و عدسی اغلب مورد علاقه دانش‌آموزان هستند و از ارزش غذایی بالایی برخوردارند.

و همچنین غذاهایی از قبیل: نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ و گوجه، نان و کره و مربا، نان و کره و عسل، نان و کره و خرما، همراه با یک لیوان شیر، یک صبحانه سالم و مغذی برای دانش‌آموزان به شمار می‌روند.

واحد بهداشت دبیرستان "دوره اول" دخترانه غیردولتی هوشمند امام رضا (ع)