



بسمه تعالی

فواید خوردن صبحانه برای دانش آموزان

ثابت شده است دانش آموزانی که صبحانه کامل می خورند ، تمرکز و انرژی بیشتری دارند اغلب این دانش آموزان قدرت یادگیری خوبی دارند صبحانه یک وعده غذای اصلی مهم برای دانش آموزان محسوب می شود.

ویژگی های یک وعده صبحانه خوب برای دانش آموز چیست ؟

صبحانه خوب باید بتواند انرژی کافی را در طول ساعات درسی برای دانش آموز فراهم کند.

برای به دست آوردن این انرژی چه باید کرد ؟

توصیه می شود حتماً در صبحانه آنها غلات گنجانده شود برای مثال وجود نان بخصوص از نوع سبوس دار یکی از بهترین گزینه ها برای صبحانه بچه هاست. علاوه بر این کودکان و نوجوانان در سنین رشد هستند و باید در وعده های مختلف غذایی شان از پروتئین استفاده کنند.

پنیر هم می تواند سهمی از پروتئین مورد نیاز بدن آنها را در وعده صبحانه تأمین کند. در کنار آن مصرف دانه هایی مثل مغز گردو قادر خواهد بود تا بخش دیگری از مایحتاج بدنی بچه ها نظیر اسیدهای چرب ضروری و سهمی از انرژی آنها را تأمین کند. همچنین در این میان مصرف شیر توصیه می شود.

تخم مرغ نیز به عنوان منبع غنی در پروتئین و چربی جزو خوراکی هایی است که توصیه می شود در جیره غذایی همه افراد به ویژه کودکان گنجانده شود برای کودکان با توجه به نیازهای تغذیه ای متفاوت مصرف سه تا چهار بار در هفته روزانه یک عدد تخم مرغ توصیه می شود.

والدین باید چه میان وعده هایی برای کودکانشان در نظر بگیرند ؟

کودکان را باید به شدت از خوردن چیپس ، پفک و خوراکی پرچرب و شیرین برحذر داشت.

برای میان وعده بچه ها توصیه می شود از میوه ها فم غزها و نان و پنیر استفاده شود این میان وعده از یک طرف گرسنگی بچه ها را در طول روز کاهش می دهد و از طرف دیگر به رشد آنها کمک می کند و باعث می شود فراگیری بهتری از درس داشته باشند.