

## بهترین صبحانه برای دانش آموزان چیست؟

صبحانه خوب می تواند بر کاهش خستگی آنها سر کلاس و افزایش گیرایی و تمرکز آنها تاثیرگذار باشد .

ثابت شده است دانش آموزانی که صبحانه کامل می خورند، تمرکز و انرژی بیشتری دارند. اغلب این دانش آموزان قدرت یادگیری خوبی دارند و نمرات بهتری هم کسب می کنند. صبحانه یک وعده غذای اصلی و مهم برای دانش آموزان و حتی بزرگسالان محسوب می شود. متأسفانه همه دانش آموزان عادت به خوردن صبحانه کامل ندارند و والدین به ناچار تنقلات رنگارنگی را تهیه می کنند و در کیف آنها می گذارند. تنقلات نه تنها مواد مورد نیاز بدن کودک را تامین نمی کنند بلکه در دراز مدت اثرات سوء جسمی، رشدی و ذهنی برجای می گذارند.

به گزارش سه نسل، اما بهترین صبحانه و میان وعده بخصوص برای دانش آموزانی که باید در نوبت صبح به مدرسه بروند، چیست؟ دکتر محمد هاشمی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران در این باره توضیح می دهد.

### خوردن صبحانه به چه دلیل حائز اهمیت است؟

بچه ها باید در طول ساعات درس، سطح قند خونی مناسبی داشته باشند. صبحانه خوب می تواند بر کاهش خستگی آنها سر کلاس و افزایش گیرایی و تمرکز آنها تاثیرگذار باشد.

### ویژگی های یک وعده صبحانه خوب برای دانش آموز چیست؟

صبحانه باید دو ویژگی داشته باشد؛ یکی این که مقدار انرژی کافی در آن لحاظ شود و دوم این که انرژی طوری به بدن آنها برسد که در طول ساعات بعدی، قند خونشان در سطح پایدار و ثابتی باقی بماند.

### برای به دست آوردن این انرژی چه باید کرد؟

توصیه می شود حتما 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 تامین کند. در کنار آن مصرف دانه هایی مثل مغز گردو خواهد بود تا بخش دیگری از مایحتاج بدنی بچه ها نظیر اسیدهای چرب ضروری و سهمی از انرژی آنها را تامین کند و سطح ثابتی از قند خون برای آنها در پی داشته باشد. تخم مرغ نیز به عنوان منبع غنی از پروتئین و چربی جزو خوراکی هایی است که توصیه می شود در جیره غذایی همه افراد گنجانده شود. کودکان نسبت به بزرگسالان نیازهای تغذیه ای متفاوتی دارند به همین دلیل توصیه می شود سه تا چهار بار در هفته روزانه یک عدد تخم مرغ مصرف کنند.

متأسفانه دیده می شود کودکان علاقه ای به خوردن این مواد غذایی مفید ندارند و بیشتر ترجیح می دهند با تنقلاتی مانند کیک و شکلات گرسنگی خود را برطرف کنند. در این موارد چه باید کرد؟

این مشکل متأسفانه به دوران کودکی فرزندانمان برمی گردد. ذائقه انسان ها از همان دوران کودکی و شروع تغذیه کمکی شکل می گیرد. پدران و مادران باید از همان زمان ذائقه فرزندان خود را به خوراکی های سالم عادت دهند زیرا تغییر ذائقه در سال های بعد بسیار دشوار خواهد بود. هرچند برای تغییر ذائقه در سنین نوجوانی نیز می توان از برخی تکنیک های رفتاری خاص متخصصان علوم رفتاری استفاده کرد. به هر حال گنجاندن خوراکی های کم شیرین در صبحانه بچه ها و کم کردن تدریجی مصرف قند و شکر می تواند به این اصلاح کمک کند. به این ترتیب بچه ها آرام آرام به خوردن مواد سالم به جای کیک و شیرینی عادت می کنند. مصرف مواد شیرین نه تنها انرژی مورد نیاز آنها را برای ساعات بعدی در طول مدرسه تامین نمی کند، بلکه ذائقه آنها را نیز به غذاهای ناسالم عادت می دهد و زمینه ساز مشکلات اضافه وزن و چاقی در آینده می شود.

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

بهتر است بچه ها میان وعده را از منزل ببرند تا این که از بوفه مدارس خوراکی های ناسالم تهیه کنند. کودکان را باید بشدت از خوردن چیپس، پفک و خوراکی های پرچرب و شیرین برحذر داشت. اولیای مدارس وظیفه دارند بوفه ها را مدیریت و قوانین موجود در این ارتباط را اجرا کنند. خوشبختانه اداره بهداشت مدارس قوانین بسیار خوبی در این ارتباط وضع کرده که اجرای آن به عهده اولیای مدارس است. برای میان وعده بچه ها توصیه می شود از میوه ها، مغزها 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. والدین باید دقت کنند کودک را به غذاهای پرچرب عادت ندهند.

#### آیا تغذیه دانش آموزان در روزهای امتحانی باید خاص باشد؟

خیر، صبحانه روزهای امتحان با صبحانه سایر روزها تفاوت چندانی ندارد. روزهای امتحان استرس افراد بیشتر است و توصیه می شود از همان الگوی غذایی استاندارد پیروی کنند که برای سایر روزها پیشنهاد می شود. خوردن خوراکی های شیرین برخلاف تصور ممکن است باعث شود قند خون خیلی زود افت پیدا کند. افزایش ترشح انسولین به دنبال خوردن این خوراکی ها باعث افت قند خون طی ساعات امتحان و کاهش کارایی و بازدهی افراد می شود. بنابراین توصیه می شود در ایام امتحان بیشتر از مغزها و مواد حاوی فیبر استفاده شود.

#### در نهایت مادران باید این نکات را رعایت کنند :

صبحانه را برای کودک جذاب نمایید؛ سعی کنید او را زودتر از خواب بیدار سازید تا زمان کافی برای خوردن صبحانه داشته باشد. کودکان از این که لیوان و فنجان مخصوص خود را داشته باشند، خوشحال می شوند. آن ها از این که نان تزیین شده ای را با مقداری پنیر می خورند لذت می برند .

به کودک اجازه دهید تا در برنامه ریزی صبحانه کمک کند؛ اگر به او اجازه دهید که در تنظیم برنامه هفتگی صبحانه کمک کند و در خریدن لوازم صبحانه شما را همراهی نماید، با علاقه بیشتری سر میز حاضر می شود. در نوع غذاها تنوع داشته باشید و هرچند وقت یکبار خوردنی های جدیدی را به برنامه صبحانه اضافه کنید .

هنگام صرف صبحانه با کودک همراه باشید؛ حتی کودکان بزرگتر نیز دوست دارند همراهی داشته باشند. اگر در آن لحظه اشتهای خوردن صبحانه را اندازید لافاقل هنگامی که کودک صبحانه می خورد کنار او سر سفره بنشینید. حضور خانواده در کنار کودک به هنگام صرف غذا عامل مهمی برای راغب شدن وی به صرف غذا است. تجربه ثابت کرده جمع خانوادگی و احساس آرامش حاصل از قرار گرفتن در کنار خانواده می تواند فاکتور مهمی برای برگشتن علاقه و انگیزه کودک به خوردن صبحانه شود. در نتیجه T محیط اجتماعی تأثیر بسزایی در میزان اشتهای کودکان دارد.