

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان مقاله: صبحانه مهمترین وعده غذایی



مجمع آموزشی آئین روشن

## صبحانه مهمترین وعده غذایی

همانطوری که همگی ما میدانیم؛ مهمترین وعده غذایی که در طول روز باید صرف شود؛ صبحانه است. خصوصاً برای کودکان و اهمیت آن زمانی بیشتر میشود که کودکان از اول صبح شروع به یادگیری مطلب میکنند. در این زمان بدن معمولاً بعد از ۸ یا ۹ ساعت که از آخرین وعده غذایشان گذشته، با افت قند خون مواجه است. در شرایط ناشتایی کوتاه مدت طبیعی، گلوکز خون در سطحی ثابت نگه داشته میشود که بر عملکرد مغز لطمه وارد نشود و اگر مدت زمان ناشتایی طولانی باشد، نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد، دشوارتر شده و در نتیجه یادگیری و تمرکز حواس مختل میشود.

نخوردن صبحانه سالم باعث کمبود انرژی، پروتئین، ویتامینها و مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر و آهن در بدن میشود و خوردن صبحانه به تثبیت میزان قند خون که اشتها و انرژی را تنظیم میکند، یاری میرساند.

کودکانی که صبحانه سالم می خورند در طول روز کمتر گرسنه میشوند و بنابراین در طول روز از زیاده روی در خوردن پرهیز میکنند. البته خوردن بیسکوئیت و شکلات و تنقلاتی از این دست صبحانه سالم به حساب نمی آید.

کودکانی که عادت به خوردن صبحانه ندارند، با گذشت چند ساعت احساس خستگی عضلانی کرده و از همه مهمتر سبب کاهش قند خون و در نتیجه آن دچار کاهش تمرکز شده و در طول روز کارایی مناسبی نخواهند داشت.

غذاهایی که برای صبحانه مناسب است شامل: شیر، پنیر، کره، عسل، انواع میوه خصوصاً خرما، موز و آب میوه های طبیعی است. علاوه بر آن غذاهایی مانند عدسی، شیربرنج، حلیم، تخم مرغ (چه به صورت آب پز، نیمرو و یا پنکیک) بسیار مغذی و انرژی زا هستند.

انواع مغزها خصوصاً گردو در وعده صبحانه باعث بالا رفتن میزان فسفر و افزایش تمرکز در اول صبح میشود. باید توجه داشت تنوع در صبحانه هر روز اشتهای کودکان را تحریک کرده و میل بیشتری به خوردن صبحانه خواهند داشت.

البته مشکلی که بیشتر والدین در سال تحصیلی گرفتار آن هستند، این است که در سال تحصیلی به دلیل اینکه دانش آموزان ناچارند صبح خیلی زود از خواب بیدار شده و در نیمه دوم سال عموماً ساعت بیداری صبحها هوا تاریک است و ساعت بیولوژیک بدن هنوز بیدار نشده است، باعث میشود که کودکان اشتهایی برای خوردن صبحانه نداشته باشند.

این مشکل عموماً در مهدهای کودک برطرف شده، به این خاطر که در اول روز کاری مهدکودکها پیش از شروع کلاس برای بچه ها میز صبحانه چیده میشود. ولی متأسفانه این مسئله در مدارس به دلیل فشردگی ساعت کاری مدارس تقریباً امکان ناپذیر است. ولی اگر شرایطی فراهم شود، که دانش آموزانی که خیلی زود به مدرسه میرسند، بتوانند در کنار هم صبحانه ای که همراه خود دارند را میل کنند، شرایط بسیار مطلوبی خواهد بود.