



صبحانه هرگز نباید از برنامه غذایی کودکان حذف شود

صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه است و به دلایل مهمی هرگز نباید از برنامه غذایی کودکان حذف شود.

صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه است و به دلایل مهمی هرگز نباید از برنامه غذایی کودکان حذف شود.

به گزارش مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران کودکانی که صبحانه مصرف می‌کنند نیازهای تغذیه‌ای روزانه خود را تامین کرده و وزن مطلوب خود را حفظ می‌کنند همچنین این کودکان علاوه بر میزان کلسترول خون پایین از سیستم ایمنی قوی‌تری برخوردارند و کمتر بیمار می‌شوند.

براساس این گزارش راه‌های فراوانی برای طراحی یک الگوی غذایی سالم وجود دارد و اصلی‌ترین این راه‌ها شامل مواردی همچون مصرف غذاهای گیاهی، گنجاندن غلات متنوع به خصوص غلات کامل در برنامه غذایی می‌شود.

بر اساس اعلام مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران در برنامه غذایی از برنج، ماکارونی، ذرت و نان‌های سبوس‌دار به عنوان بخش اصلی غذا استفاده کنید و سبزیجات و میوه‌ها و گوشت و لبنیات نیز حتماً استفاده شود.

همچنین در صورت اجتناب از مصرف برخی غذاها مطمئن شوید که کمبود مواد مغذی ناشی از حذف آن از طریق غذاهای دیگر آن گروه و یا سایر گروه‌ها تامین می‌شود، به عنوان مثال: اگر عدم تحمل به لاکتوز (قندشیر) دارید و نمی‌توانید آن را مصرف کنید مواد غذایی حاوی کلسیم را جایگزین کنید.

گفتنی است بعضی از منابع کلسیم شامل مواردی همچون ماست، شیر، پنیر، کنسرو ماهی، سوپ شیر سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج می‌شود همچنین برخی از منابع مانند گوشت‌های بدون چربی (به خصوص گاو)، جگر، دل و قلوه، ماهی ساردین، اسفناج و لوبیای خشک پخته شده و عدس حاوی میزان زیادی آهن است که پیشنهاد می‌شود در برنامه غذایی روزانه به خصوص صبحانه گنجاندن شود.