

## نقش و اهمیت صبحانه در میزان یادگیری کودکان

یک متخصص تغذیه گفت: رشد و نمو و قدرت یادگیری بچه‌ها تا حدود زیادی به وعده غذایی صبحانه وابسته است.



یک متخصص تغذیه گفت: رشد و نمو و قدرت یادگیری بچه‌ها تا حدود زیادی به وعده غذایی صبحانه وابسته است.

تیرنگ نیستانی در گفت‌وگو با ایسنا، افزود: با شروع فصل مدارس، بویژه دانش‌آموزانی که شیفت صبح به مدرسه می‌روند به علت تعجیل برای از دست ندادن سرویس، دیر نرسیدن به مدرسه و به تبع آن اضطراب و بی‌اشتهایی با مشکل نخوردن صبحانه رو به رو می‌شوند.

وی گفت: مدیریت زمان و سپس مدیریت تغذیه‌ای یک دانش‌آموز بویژه در مقاطع پایین‌تر در وهله اول وظیفه مادر است

این متخصص تغذیه با اشاره به این که صبحانه نخستین وعده غذایی است که به دلیل عدم توجه و مسائل دیگری که در بالا ذکر شد، قربانی می‌شود، گفت: رشد و نمو و قدرت یادگیری بچه‌ها تا حدود زیادی به همین وعده غذایی وابسته است.

وی در خصوص راهکارهای لازم به منظور مدیریت صحیح تغذیه‌ای در دانش‌آموزان اظهار کرد: پدر و مادر باید توجه داشته باشند که شام بچه‌ها را زودتر بدهند. در بسیاری از مواقع مادر اصرار دارد به تبع اینکه پدر به علت فعالیت‌های روزمره دیر به منزل می‌رسد، خانواده شام را در کنار هم میل کنند؛ اما زمانی که این اتفاق می‌افتد و کودک ساعت 10 یا 11 شب شام صرف می‌کند، ضمن آن که وی دیر خوابیده و غذای مفصلی هم خورده در نتیجه صبح هم که از خواب بر می‌خیزد، سیر است و صبحانه نمی‌خورد.

نیستانی ضمن تأکید بر این که مدیریت این مسئله از سوی مادر حائز اهمیت است، عنوان کرد: خوب است مادر در ساعات اولیه شب، در کنار بچه‌ها شام بخورد تا کودک یاد بگیرد باید یک زمان و روند مشخصی برای غذا خوردن داشته باشد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: زود شام خوردن علاوه بر آن که باعث می‌شود کودک زودتر به خواب رود، صبحها هم کمی زودتر بیدار شده و حوصله و وقت بیشتری برای صبحانه صرف کند.

این متخصص تغذیه ضمن بیان این که بیشتر بچه‌ها عادت به خوردن صبحانه ندارند، گفت: حضور خانواده در کنار کودک به هنگام صرف غذا عامل بسیار مهمی است برای راغب شدن کودک به صرف غذا. تجربه ثابت کرده است جمع خانوادگی و احساس آرامش حاصل از قرار گرفتن در کنار خانواده می‌تواند فاکتور مهمی برای برگشتن علاقه و انگیزه کودک به خوردن صبحانه شود. می‌توان نتیجه گرفت محیط اجتماعی تأثیر بسزایی در میزان اشتهای کودک دارد.

نیستانی همچنین درباره بوفه مدارس گفت: بوفه مدارس چه از نظر ایمنی مواد غذایی و چه از دیدگاه تغذیه‌ای مواد قابل عرضه، مواد غذایی خوبی را در اختیار دانش‌آموزان قرار نمی‌دهند.

وی ادامه داد: مشکل بوفه‌ها باید در سطح کلانی حل شود، زیرا بوفه‌ها هم دلایل خاص و شرایط اقتصادی خودشان را دارند. اما مادرها نباید پول روزانه بی‌حساب به بچه‌ها بدهند و انتخاب غذا را به طور کامل به عهده او بگذارند.

نیستانی درباره به همراه داشتن میان وعده غذایی مناسب گفت: میوه‌ها و انواع خشکبار و میوه‌های خشک را می‌توان به عنوان میان وعده‌های غذایی مناسب برای دانش‌آموزان در نظر گرفت. البته مصرف همه این‌ها مشروط بر رعایت بهداشت و ایمنی در پروسه تهیه و تولید آن و نداشتن افزودنی‌هاست.

این متخصص تغذیه ادامه داد: مغزها به علت دارا بودن چربی خوب و مفید و مواد معدنی نیز بسیار مناسب هستند.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا استفاده از مغزها موجب افزایش بهره‌وری کودک می‌شود یا خیر گفت: بهره‌وری چیزی

نیست که تنها با استفاده از یک گروه غذایی خاص افزایش پیدا کند. افزایش بهره هوشی به مواردی چون ژنتیک، محیط اجتماعی، محیط فرهنگی و تغذیه بستگی پیدا می‌کند. رعایت تنوع، تعادل و تناسب نیز در امر تغذیه حائز اهمیت است.

نیستانی اضافه کرد: صرف این که یک ماده غذایی موجب افزایش بهره هوشی می‌شود، اینگونه نیست و مجموعه‌ای از عوامل در آن دخیل هستند.

این متخصص تغذیه درباره وعده غذایی صبحانه گفت: مصرف صبحانه دارای دوجنبه مهم است. جنبه نخست آن میزان دریافت انرژی از صبحانه است زیرا به عنوان مثال خوردن یک لیوان شیر در صبح کافی نیست و انرژی معادل 150 کالری دارد. صبحانه باید 25 درصد کل نیاز فرزند شما به انرژی در طول روز را تأمین کند.

وی ادامه داد: البته کالری مورد نیاز کودک در هر سنی متفاوت است. این میزان حدود 110 تا 130 کیلوکالری به ازای هر کیلوگرم وزن کودک تا قبل از 10 سالگی است.

نیستانی ضمن اشاره به این که باید یک واحد پروتئین، در وعده غذایی صبحانه به منظور تأمین سوخت مورد نیاز بدن تأمین شود، گفت: منبع پروتئین عمدتاً در گروه لبنیات و موادی چون شیر و پنیر وجود دارد. پنیر، پروتئین مرغوب و با مقدار مناسب دارد. تخم مرغ نیز حاوی میزان پروتئین بالایی است.

این متخصص تغذیه با بیان این مطلب که مادرها نگران چربی یا آسیب رسان بودن تخم مرغ به کبد فرزندشان نباشند، گفت: این عقاید نادرست است و مصرف تخم مرغ باعث ایجاد آسیب به کبد بچه نمی‌شود.

نیستانی ادامه داد: آن قدرها هم که در مورد تخم مرغ تبلیغ منفی می‌شود، اما تخم مرغ بد نیست و مشکلی ندارد. انجمن قلب استرالیا سال 2009 برای بیماران قلبی یک راهنما منتشر کرد که در آن مصرف هفته‌ای 6 تخم مرغ برای بیمار قلبی مجاز است.

صحیح است که تخم مرغ حاوی کلسترول است اما ویتامین ب، فسفر، گوگرد و ... نیز دارد و مواد مغذی فراوانی در آن وجود دارد.

وی همچنین گفت: برخی کودکان علاقه دارند صبحانه عدسی بخورند. عدسی نیز منبع خوبی برای تأمین پروتئین است.

این متخصص تغذیه با بیان این که مصرف یک واحد لبنیات در وعده غذایی صبحانه نیز لازم است، اظهار کرد: بهترین منبع لبنیات، شیر است.

وی اضافه کرد: مصرف کره نیز به شرط رعایت تعادل و نداشتن اضافه وزن منعی ندارد. کره بادام زمینی نیز از نظر میزان پروتئین و کالری غنی است.