



خودداری کودکان از خوردن صبحانه، موجب افت درسی می‌شود

يك متخصص تغذیه با بیان اینکه گرسنگی تنها روی حافظه کوتاه مدت تاثیر می‌گذارد و روی حافظه بلندمدت اثری ندارد، افزود: مطالعات مختلف اثبات کرده است ...

سلامت نیوز : يك متخصص تغذیه با بیان اینکه گرسنگی تنها روی حافظه کوتاه مدت تاثیر می‌گذارد و روی حافظه بلندمدت اثری ندارد، افزود: مطالعات مختلف اثبات کرده است که بین مصرف صبحانه و حافظه کوتاه مدت ارتباط مستقیمی وجود دارد و کودکانی که يك هفته بدون صبحانه به مدرسه می‌روند بعد از يك هفته در مواردی که به حافظه کوتاه مدتشان ربط داشته باشد با کاهش نمره مواجهند.

دکتر خدیجه رحمانی عضو هیات علمی دانشکده تغذیه و صنایع غذایی و انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای دانشگاه شهید بهشتی در گفت‌وگو با (ایسنا)، در این رابطه اظهار کرد: صبحانه حتما باید در ساعت شش و نیم تا هفت و نیم صبح و حداکثر تا ساعت هشت مصرف شود و نباید این‌گونه باشد که فرد در هر ساعتی که از خواب بیدار شد صبحانه بخورد. وی ادامه داد: از آنجا که ممکن است در طول تابستان الگوی خواب بچه‌ها به هم خورده باشد، توصیه می‌شود بچه‌ها هنگام شب زودتر خوابیده تا صبح زودتر از خواب بیدار شوند و اگر میلی به صبحانه نداشتند بهتر است کمی ورزش کرده تا اشتهايشان باز شود.

دکتر رحمانی در خصوص مواد غذایی که باید در صبحانه گنجانده شوند، گفت: از اقلام عمده صبحانه حتما باید یکی از گروه غلات باشد که عمدتاً در ایران نان است؛ نان سبوس‌دار مهم‌ترین جزء صبحانه در حفظ قند خون است زیرا قند خون را به تدریج بالا می‌برد و در رفع گرسنگی کوتاه مدت که در طول شب ایجاد شده، کمک می‌کند. عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی با بیان اینکه وجود يك ماده پروتئینی زود هضم نیز در صبحانه بسیار با اهمیت است، افزود: پنیر يك ماده پروتئینی بسیار مناسب برای صبحانه است که باید کم‌چرب و کم نمک باشد. تخم‌مرغ و حبوبات مثل عدس نیز منابع بسیار غنی پروتئین هستند. همچنین استفاده از گوشت‌های پخته شده و سرد خانگی مثل ساندویچ مرغ در تامین پروتئین بدن بسیار مناسب است.

رحمانی با تاکید بر اینکه وجود سبزیجات در صبحانه بسیار ضروری است، افزود: استفاده از خیار، گوجه، هویج، کاهو و سبزی خوردن در صبحانه بسیار مناسب است که البته باید در نظر گرفته شود کودک به کدام يك از آنها تمایل دارد. مثلاً اگر به خوردن خود هویج تمایل ندارد می‌توان از آب هویج استفاده کرد. وی در خصوص تفاوت صبحانه بچه‌های لاغر و ضعیف با بچه‌های نرمال و آنهایی که اضافه وزن دارند، اظهار کرد: بچه‌های ضعیف می‌توانند از کره، خامه، مربا و عسل همراه با يك چای شیرین استفاده کنند که برای کودکان معمولی و کودکانی که اضافه وزن دارند، ضروری نیست.

وی ادامه داد: استفاده از يك ماده شیرین مثل عسل و خرما همراه با يك لیوان شیر یا چای می‌تواند مکمل بسیار خوبی برای صبحانه کودکان باشد. عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی درباره استفاده از میان وعده‌ها در زنگ تفریح گفت: استفاده از میوه‌ها، خشکبار و مغزها حتما باید برای میان وعده‌های بچه‌ها در نظر گرفته شود. وی با بیان اینکه برای کودکان دبستانی یا پیش دبستانی استفاده از میوه‌ها بسیار مهم است، افزود: بهتر است برای کودکان کوچک، میوه‌ها را پوست گرفته و برش داده شده و در ظرف‌های کوچک همراه با يك چنگال قرار داده شوند تا آنها به راحتی بتوانند از میوه‌ها استفاده کنند.

رحمانی ادامه داد: انواع مغزها مانند پسته، بادام، گردو و مغز تخمه‌ها بسیار مفیدند که باید همراه با خشکبار مثل کشمش، توت یا انجیر خشک مصرف شوند. وی افزود: اگر کودکی نمی‌تواند برای صبحانه شیر بخورد باید آن را به عنوان یک میان وعده در مدرسه استفاده کند که خوشبختانه طرح تغذیه مدارس این مورد را در نظر گرفته و در میان آنها شیر توزیع می‌شود. همچنین اگر نتواند کلا صبحانه بخورد باید قبل از رفتن به مدرسه حتما یک لیوان شیر یا چای را استفاده کند و نان و پنیر را به صورت ساندویچ در زنگ تفریح بخورد. وی در پایان اظهار کرد: باید در نظر گرفته شود که ناهار برای دانش آموزان بعدازظهری به اندازه صبحانه برای بچه‌های شیفت صبح اهمیت دارد و آنها باید حتما پیش از رفتن به مدرسه ناهار بخورند و اگر احیانا نتوانستند این کار را بکنند، غذا یا ساندویچ کاملی را به همراه خود به مدرسه برده و از میان وعده‌های مناسب در مدرسه استفاده کنند.