



شام سبک میل به صبحانه را در دانش آموزان ایجاد می کند

کارشناس بهداشت مرکز بهداشت شهرستان یزد با اشاره به آغاز سال تحصیلی در خصوص تغذیه دانش آموزان اظهار کرد: مهمترین وعده غذایی که نقش اساسی در سلامت افراد به خصوص دانش آموزان دارد صبحانه است.

سلامت نیوز : کارشناس بهداشت مرکز بهداشت شهرستان یزد با اشاره به آغاز سال تحصیلی در خصوص تغذیه دانش آموزان اظهار کرد: مهمترین وعده غذایی که نقش اساسی در سلامت افراد به خصوص دانش آموزان دارد صبحانه است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت ؛ راضیه زارع زاده افزود: صبحانه در تنظیم متابولیسم بدن همچنین افزایش قدرت یادگیری کودکان می تواند موثر باشد با توجه به این که در ساعت اولیه روز کودکان فعالیت بیشتری دارند نیاز است توجه خاصی به صبحانه آنان شود.

وی ادامه داد: بهتر است در تهیه صبحانه دانش آموزان دقت شده تا از گروههای غذایی اصلی مثل نان و غلات، سبزی جات و میوه و لبنیات استفاده شود اغلب کودکان تمایلی برای صرف صبحانه ندارند به همین علت برای آماده نمودن سیستم گوارشی کودک ابتدا از مواد غذایی که کودک دوست دارد استفاده شود البته به گونه ای که عادت نشود.

کارشناس بهداشت مرکز بهداشت شهرستان یزد در ادامه تصریح کرد: برای اینکه دانش آموزان تمایل به صرف صبحانه را داشته باشند باید شام شب سبک و کم حجم و در ساعات اولیه شب به آنها داد و سعی شود دانش آموز تا قبل از ساعت 10 بخوابد در این صورت صبح کودک با آرامش از خواب بیدار شده و در محیط آرام و بدون استرس میل به صبحانه در وی ایجاد می شود.

وی درخصوص کودکانی که شب دیر می خوابند، بیان کرد: این دسته از دانش آموزان صبح با خواب آلودگی بیدار می شوند مرتب اصرار دارند که چند دقیقه دیگر استراحت کنند که گاهی این حرکت آنها محیط را ناآرام و متشنج می کند در این صورت میل به صرف صبحانه را نیز ندارند که بدنبال آن مشکلات دیگر را برای دانش آموز ایجاد می کند.

زارع زاده عنوان داشت: برای ترغیب دانش آموز به صرف صبحانه بهتر است خانواده دور هم صبحانه را میل کنند در صورتی که فرزند شما علاقه ای ندارد که صبح زود صبحانه را بخورد سعی کنید صبحانه او را با ارزش غذایی بالا مثل نان و شیر، گردو و تخم مرغ تهیه کرده تا در فرصت مناسب در مدرسه میل کند.

کارشناس مرکز بهداشت خاطرنشان کرد: میان وعده مناسب مانند شیر، میوه تازه و خشکبار به کودکان دبستانی بسیار موثر است چرا که 90 درصد رشد طولی استخوانی در سنین 10 تا 12 سالگی است. در این سنین میزان جذب کلسیم سه برابر سایر مراحل رشد می باشد.