

## اهمیت صبحانه برای کودکان

صبحانه یکی از وعده‌های مهم غذایی در طول روز است. صبحانه، سیستم دفاعی بدن، سیستم گوارش و فکر و اندیشه را به کار می‌اندازد.



جام جم آنلاین: صبحانه یکی از وعده‌های مهم غذایی در طول روز است. صبحانه، سیستم دفاعی بدن، سیستم گوارش و فکر و اندیشه را به کار می‌اندازد.

تحقیقات نشان می‌دهد مصرف صبحانه باعث افزایش قدرت یادگیری و ایجاد تمرکز بیشتر در کودکان می‌شود. اولین دلیل بی‌میلی کودکان به صبحانه، دیر خوابیدن آنهاست. والدین باید توجه داشته باشند کودکان را قبل از ساعت 9 به رختخواب ببرند تا صبح زود و بانشاط از خواب بیدار شوند.

دلیل دوم، تکراری و یکنواخت بودن صبحانه است. طبق تجربه غذایی باید از صبحانه‌هایی شروع کنیم که بچه‌ها دوست دارند. هیچگاه اصرار و تهدیدی در خوردن صبحانه نباید به عمل آید.

بهتر است والدین زود بیدار شده، صبحانه را آماده کرده و به تنوع روزانه آن توجه کنند. شما در روزهای مختلف هفته، صبحانه‌های مختلفی را مثل تخم‌مرغ و نان، شیر و پنیر و نان یا حتی فرنی را تهیه کرده و همچنین برای صرف صبحانه به کودک فرصت دهید.

دلیل سوم، ترس و اضطراب کودک است. بعضی از کودکان به دلیل ترس و نگرانی از رفتن به مدرسه، صبح‌ها علاقه‌ای به خوردن صبحانه نشان نمی‌دهند.

همچنین مشاجرات و دعوای پدر و مادر می‌تواند بر اشتها کودک برای خوردن صبحانه اثر بگذارد و علاقه کودک به غذاهای دیگر به عنوان صبحانه از دیگر علت‌های بی‌میلی بچه‌ها در صبحانه خوردن است.