



مصرف صبحانه کافی، مانع روی آوردن کودکان به تنقلات است

مصرف صبحانه کافی در دانش آموزان، مانع روی آوردن آنان به تنقلات غیرمفید در میان وعده می‌شود...

مصرف صبحانه کافی در دانش آموزان، مانع روی آوردن آنان به تنقلات غیرمفید در میان وعده می‌شود. مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران در گفت و گو با ایسنا، مصرف صبحانه کامل را برای شروع یک روز کاری، پرنشاط و ضروری دانست و افزود: با توجه به اینکه انرژی لازم برای سلولهای عصبی، تنها از مواد قندی - نشاسته‌ای (کربوهیدرات) تامین می‌شود، افت قند خون مانع رسیدن انرژی کافی به این سلولها خواهد شد و در نتیجه قدرت تمرکز و یادگیری دانش آموز کاهش می‌یابد.

وی همچنین، عدم مصرف صبحانه کامل را سبب سستی و بی حالی دانش آموزان دانست و افزود: این مساله باعث کاهش فعالیت بدنی آنان شده و به روند رشدشان لطمه می‌زند.

دکتر بزرگمهر دیر برخاستن از خواب و نبود فرصت کافی برای صرف صبحانه، مصرف دیرهنگام وعده شام، مصرف غذای سنگین و به خصوص سرخ شده در وعده شام و نیز اضطراب برای رفتن به مدرسه را از جمله دلایل عدم تمایل دانش آموزان به مصرف صبحانه برشمرد و تاکید کرد: با توجه ویژه والدین، می‌توان این عوامل را از میان برد.

وی با اشاره به پدید آمدن تغییراتی در روند زندگی کودکان و نوجوانان با آغاز سال تحصیلی، زود برخاستن از خواب را یکی از این تغییرات دانست و افزود: خروج کنترل تغذیه دانش آموزان از دست مادر در ساعاتی از روز، دیگر تغییر مهم روند زندگی آنان است که در صورت عدم مصرف صبحانه، می‌تواند سبب استفاده آنان از تنقلات غیر مفید به جای تغذیه خانگی در طول این ساعات شود.

وی تغییر الگوی مصرف غذایی کودکان و نوجوانان را یکی از آسیب‌های استفاده از تنقلاتی که اغلب بیش از اندازه چرب، شور و یا شیرین هستند دانست و افزود: مصرف تنقلات همچنین سبب کم اشتهايي دانش آموز به وعده ناهار می‌شود.

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی در پایان با اشاره به اینکه والدین مهمترین الگوی کودکان هستند، تصریح کرد: نخستین قدم برای اصلاح عادات غذایی کودکان، اصلاحات عادات غذایی خانواده است. از این رو توصیه می‌شود والدین نیز به وعده صبحانه اهمیت دهند.