



میل به خوردن صبحانه در کودکان با آب میوه

کارشناس صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی یزد گفت: استفاده از انواع آب میوه طبیعی در کنار صبحانه می‌تواند به تغییر ذائقه در زمان صرف غذا و افزایش تمایل به صرف صبحانه کمک کند.

سلامت نیوز: کارشناس صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی یزد گفت: استفاده از انواع آب میوه طبیعی در کنار صبحانه می‌تواند به تغییر ذائقه در زمان صرف غذا و افزایش تمایل به صرف صبحانه کمک کند.

علی اکبر کمالی در گفت‌وگو با (ایسنا)، گفت: تنوع در مواد صبحانه سبب جلب کودکان و نوجوانان به مصرف صبحانه می‌شود و این روش در سنین بالاتر هم رغبت افراد را به صرف صبحانه افزایش می‌دهد. وی ادامه داد: در وعده صبحانه دانش آموزان، نان به عنوان منبع تامین انرژی، پنیر یا تخم مرغ به عنوان یک منبع پروتئین و شیر برای تامین پروتئین و کلسیم باید گنجانیده شود.

کمالی افزود: کره همراه با مربا یا عسل و یا خرما بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه را تامین می‌کند، علاوه بر آن کره منبع خوبی از ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین A و D است. همچنین شیر اهمیت خاصی در رژیم غذایی دانش آموزان دارد.

وی با اشاره به این که شیر حاوی مواد مغذی مهم از جمله پروتئین، کلسیم، فسفر و بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B و ویتامین A است به خانواده‌ها توصیه کرد: والدین دقت کنند حتی‌الامکان از شیرهای پاستوریزه کم چربی استفاده کنند.

این کارشناس صنایع غذایی، نان، پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان، کره، مربا و نان، کره و خرما همراه با یک لیوان شیر را صبحانه‌هایی سالم و مغذی برای رشد و تنظیم فعالیت غدد کودکان سنین مدرسه دانست و افزود: غذاهای حاوی پروتئین میزان یادگیری را افزایش می‌دهند. همچنین زمینه لازم برای ارتباط بین سلول‌های مغز را فراهم می‌کنند.

کمالی ادامه داد: کودکان هفت تا هشت ساعت بعد از خوردن شام در ناشتا به سر می‌برند و با صرف صبحانه مغز از قند کافی به عنوان غذا و منبع انرژی استفاده می‌کند. برای اینکه کودک و دانش‌آموز اشتها کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند، باید شام را در ساعات ابتدایی شب صرف کنند و شبها در ساعت معینی بخوابند تا صبح زود بیدار شوند و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند.

وی عنوان کرد: اگر مدت زمان نخوردن صبحانه طولانی‌تر باشد، نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد، دشوارتر و یادگیری، تمرکز حواس و تعادل حرکتی آنها مختل می‌شود. این کارشناس تصریح کرد: غذاهایی مثل فرنی، شیربرنج، حلیم و عدسی که اغلب مورد علاقه کودکان هستند، از ارزش غذایی بالایی برخوردارند که می‌تواند کودکان را به خوردن صبحانه علاقه مند کند.

وی با تاکید بر اینکه تغذیه سالم در هر سنی مهم است، گفت: این مسئله برای کودکان در حال رشد مهم‌تر است. مخصوصاً اگر در یادگیری دروس خود مشکل داشته باشند. غذاهای گوشتی اغلب خوشمزه و تازه‌تر هستند. به علاوه در معرض آفت‌کش‌ها و مواد شیمیایی نیز نبوده‌اند.

کمالی خاطرنشان کرد: کودکان کوچکتر بیشتر به غذا و همچنین مواد شیمیایی هواری حساسند بنابراین آنها بیش از همه از غذاهای گوشتی استفاده می‌کنند. آلرژی مانع رفتن کودک به مدرسه نمی‌شود، اما بر یادگیری او تأثیر می‌گذارد.

وی افزود: از سوی دیگر کربوهیدرات‌ها، انرژی بخش هستند، اما اگر به مقدار زیاد و بدون پروتئین کافی مصرف شوند، موجب خواب آلودگی می‌شوند. وی اضافه کرد: کودکانی که همراه صبحانه مقدار زیادی پروتئین مصرف می‌کنند، بیش از کودکانی که غذای غنی از کربوهیدرات مصرف می‌کنند، در یادگیری دروس خود موفق هستند.

این کارشناس تغذیه در پایان افزود: متأسفانه بیشتر کودکان پیش از رفتن به مدرسه به جای مصرف پروتئین، بیشتر غذاهای حاوی کربوهیدرات مصرف می‌کنند و هنگام شام غذای پر پروتئین می‌خورند که مانع خواب آنها نیز می‌شود.