

## نقش تغذیه در یادگیری دانش آموزان



صابر حبیبی، متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران در پاسخ به این که آیا تغذیه مناسب در یادگیری دانش آموزان تاثیر بسزایی دارد یا نه گفت: والدین می توانند با تهیه مواد غذایی مفید و صبحانه کامل، تحصیل در مدرسه را برای کودکان تسهیل کنند.

سلامت نیوز : صابر حبیبی، متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران در پاسخ به این که آیا تغذیه مناسب در یادگیری دانش آموزان تاثیر بسزایی دارد یا نه گفت: والدین می توانند با تهیه مواد غذایی مفید و صبحانه کامل، تحصیل در مدرسه را برای کودکان تسهیل کنند.

وی در ادامه مطلب خود افزود: والدین نباید سلامت غذایی و مسائل بهداشتی که برای یادگیری ضروری هستند را فراموش کنند.

حبیبی تصریح کرد: اکثر افراد در هنگام صبح عجله دارند ولی برنامه ریزی در روز تعطیل برای یک هفته چند دقیق بیشتر زمان نمی خواهد و با این کار می توان مشکل کمبود وقت را نیز حل کرد.

وی در ادامه اظهار داشت: بر این اساس متخصصان چندین توصیه را برای والدین در خصوص تهیه برنامه غذایی برای صبحانه و ناهار در هفته به صورت زیر ارائه کردند .

**قرار دادن حداقل 3 گروه غذایی در هر وعده**

حبیبی تصریح کرد: قرار دادن حداقل 3 گروه غذایی در هر وعده و مطمئن شدن از وجود بعضی انواع پروتئین ها و کربوهیدرات ها

به همراه بردن کودکان برای خرید

حبیبی در ادامه گفت: به همراه بردن کودکان برای خرید و درخواست از آن ها برای انتخاب یک نوع میوه و سبزیجات ( کودکان را برای انتخاب میوه ترغیب کنید)

**قرار دادن گوشت در رژیم غذایی کودک**

حبیبی تصریح کرد: قرار دادن گوشت در رژیم غذایی کودک با توجه به سن و سطح فعالیت و افزودن سبزیجات بیشتر به رژیم غذایی کودک با توجه به سن و سطح فعالیت و افزودن سبزیجات بیشتر به رژیم غذایی.