



مغز دانش آموزان با صبحانه بیدار می‌شود

پژوهش‌ها در مدارس نشان می‌دهد بسیاری از بچه‌ها بدون خوردن صبحانه روانه مدرسه می‌شوند که همین مساله روی روند تحصیلی آنها اثراتی منفی می‌گذارد. این در حالی است که مطالعات نشان می‌دهد با خوردن صبحانه، تمرکز آنها بیشتر شده و عملکرد مغزی‌شان تقویت می‌شود.

پژوهش‌ها در مدارس نشان می‌دهد بسیاری از بچه‌ها بدون خوردن صبحانه روانه مدرسه می‌شوند که همین مساله روی روند تحصیلی آنها اثراتی منفی می‌گذارد. این در حالی است که مطالعات نشان می‌دهد با خوردن صبحانه، تمرکز آنها بیشتر شده و عملکرد مغزی‌شان تقویت می‌شود.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی شبکه خبر، همواره شنیده‌ایم که پزشکان از صبحانه به عنوان مهم‌ترین وعده غذایی در طول روز یاد کرده‌اند. با حضور صبحگاهی شمار زیادی از دانش‌آموزان در مدارس، بحث صبحانه اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. اگر بخواهیم اثرات مثبت صبحانه را روی دانش‌آموزان بررسی کنیم، مهم‌ترین مزیت خوردن صبحانه، تقویت عملکرد مغزی است.

خوردن یک صبحانه مفصل با انواع مواد مغذی کمک زیادی به دانش‌آموزان می‌کند، طوری که عملکرد آموزشی، توانایی یادگیری، کاهش مشکلات رفتاری و جلوگیری از اضافه وزن کودکان را به همراه دارد.

پیشرفت درسی:

پیشرفت در مهارت‌های یادگیری و توانایی بالا در تمرکز کردن در کودکانی که صبحانه می‌خورند بیشتر مشاهده می‌شود.

مطالعات تغذیه‌ای که روی دانش‌آموزان مختلف انجام شد، نشان داد گروهی که صبحانه می‌خورند، نسبت به گروهی که صبحانه نمی‌خورند نمرات بهتری کسب می‌کنند. آنها در امتحانات خطاهای کمتری مرتکب شده و قدرت یادگیری بیشتری در کلاس درس خواهند داشت.

به عبارتی، خوردن صبحانه پیش از حضور دانش‌آموزان در مدرسه مانند سوخت، انرژی لازم برای تفکر خلاقانه‌تر و بهتر را فراهم کرده، آنها را هوشیارتر می‌کند و در طول روز آنها را پرنرژی نگه می‌دارد. علاوه بر این، دانش‌آموزان با خوردن صبحانه نمرات بهتری کسب می‌کنند.

کاهش مشکلات رفتاری:

کودکانی که با خوردن صبحانه روانه مدرسه می‌شوند مشکلات رفتاری کمتری دارند. آن گروه از کودکانی که صبحانه نمی‌خورند بیش فعالی بیشتری داشته و با سایر دانش‌آموزان براحتی کنار نمی‌آیند. وقتی کودک گرسنه می‌شود، انرژی بدن کاهش یافته و انگیزه تمرکز روی دروس و در کل، یادگیری بشدت افت می‌کند. به دنبال افت انرژی، بدن نیروی کافی برای فکر کردن و یادگیری ندارد و کودک بسرعت احساس خستگی می‌کند.

زندگی سالم‌تر:

علاوه بر موارد ذکر شده، خوردن صبحانه، مواد مغذی لازم برای رشد کودک را فراهم می‌کند و انتخاب‌های سالم‌تری از مواد غذایی را پیش روی آنها قرار می‌دهد. خوردن صبحانه خوب و مغذی به کاهش نمایه توده بدنی (BMI) کمک کرده و وزن را در حد تعادل حفظ می‌کند.

به عبارتی، نخوردن صبحانه هیچ کمکی به کاهش وزن نکرده و برخلاف تصور بسیاری از افراد، پرخوری را در طول روز افزایش و کیفیت تغذیه‌ای کودکان را کاهش داده و باعث بالا رفتن نمایه توده بدنی می‌شود. از سوی دیگر، خالی ماندن شکم در طول روز ممکن است کودکان را در معرض ابتلا به بیماری‌های گوارشی قرار دهد.

صبحانه به طور کلی مهم ترین وعده غذایی محسوب می شود و نه تنها مواد مغذی مورد نیاز بدن در طول روز را از قبیل پروتئین ها، فیبر، کلسیم و کربوهیدرات تامین می کند، بلکه عملکرد درسی دانش آموزان را نیز تا حد بسیار بالایی بهبود می بخشد. بررسی ها نشان می دهد صبحانه خوردن دانش آموزان، عملکرد شناختی و نمرات امتحانات آنها را بخصوص در کودکان کم سن و سال تا حد زیادی بالا می برد.

این مطالعات نشان می دهد کودکانی که پیش از رفتن به مدرسه صبحانه می خورند، نسبت به دانش آموزانی که صبحانه نخورده راهی مدرسه می شوند، در درس ریاضیات موفق تر بوده و نمرات بالاتری کسب می کنند و کمتر از بقیه در کلاس ها غیبت می کنند.

دانش آموزانی که صبحانه متعادل و دارای قند پایین مصرف می کنند در مدرسه تمرکز بیشتری دارند و نسبت به حل مسائل دشوار در مقابل کودکانی که صبحانه ای مملو از کربوهیدرات مصرف کرده اند، عملکرد بهتری از خود نشان می دهند.

صبحانه ای که از قندهای کمتری تشکیل شده باشد، نسبت به صبحانه پرفرند، تمرکز دانش آموزان را بالاتر نگه داشته و کودکان خستگی کمتری در طول روز احساس می کنند. حدود 50 گرم مغز گردو، همراه تخم مرغ نیمرو، اسفناج، فلفل و پنیر رنده شده صبحانه ای ایده آل به شمار می رود.

تاثیر مصرف صبحانه روی بهبود عملکرد دانش آموزان در مدرسه با جنسیت کودکان ارتباط مستقیم دارد به طوری که تحقیقات اثبات کرده دخترها در مقایسه با پسرها بعد از خوردن ترکیب پروتئین ها و کربوهیدرات ها به جای کربوهیدرات تنها، عملکرد مغزی بهتری از خود نشان می دهند.

صبحانه مناسب دانش آموزان:

پژوهشگران بر این عقیده اند که خوردن هرگونه مواد غذایی در وعده صبحانه بهتر از حذف این وعده از رژیم روزانه است.

صبحانه هایی که در آن فقط از کربوهیدرات هایی مانند شیرینی و نان تست استفاده می شود، فقط به مدت دو تا سه ساعت انرژی لازم را در بدن دانش آموزان تامین می کند و این در حالی است که صبحانه های کامل شامل مقادیر یکسانی از پروتئین، چربی و کربوهیدرات ها، ساعت ها سطح قند خون را پایین نگه می دارد.

نان تست و کره بادام زمینی، میوه و شیر همراه با شیرین گندمک و نیز یک لیوان آب میوه 100 درصد طبیعی و نیز املت همراه با پنیر و کلم بروکلی می تواند یک صبحانه ایده آل به شمار رود.

در واقع، صبحانه قابل قبولی که بتواند انرژی روزانه دانش آموزان را برای فعالیت یک روز تامین کند، شامل مصرف پروتئین ها و کربوهیدرات هاست که اثرات جسمی و ذهنی بی نظیری به جا می گذارد.

آمارها نشان می دهد حدود هشت تا 12 درصد از دانش آموزان به طور کلی وعده صبحانه را نادیده گرفته و این آمار در سنین نوجوانی افزایش چشمگیری می یابد و تا بیش از 30 درصد می رسد.

غلات یکی از گزینه هایی است که باید در وعده صبحانه گنجانده شود. معمولاً غذاهای سرشار از غلات مملو از فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی است و انواع موادی که حاوی غلات کامل هستند، غنی از ویتامین های خانواده B از قبیل تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین بوده و انرژی زا هستند.

در کنار کربوهیدرات، مصرف پروتئین نیز می تواند باعث سیری دانش آموزان در طول روز شود. یک فنجان شیر کم چرب حدود هشت میلی گرم پروتئین و 83 کالری بدون چربی دارد.

مصرف قهوه و غلات سرد در صبحانه نیز گزینه مناسبی است. علاوه بر این، هر تخم مرغ حاوی 70 کالری، شش گرم پروتئین، پنج گرم چربی و 186 گرم کلسترول است.

در واقع، تخم مرغ حدود 62 درصد از نیاز کلسترول روزانه دانش آموزان را تامین می کند؛ ولی پژوهشگران توصیه می کنند مصرف مواد غذایی پرچرب مانند سوسیس و کالباس را در صبحانه محدود کنید. این مواد، خطر ابتلا به سرطان، بیماری های قلبی و دیابت را افزایش می دهد.

فیبرها همواره پای ثابت رژیم های غذایی است و به طور کلی میوه ها و سبزیجات و گروه غلات و حبوبات را شامل می شود.

باید در طول روز مردان 38 و زنان 25 گرم فیبر مصرف کنند که شامل فیبرهای محلول و غیرمحلول است. وجود دو گرم فیبر در رژیم غذایی، اثرات کاهش کلسترول خون را به همراه دارد.

سیب 4.4، پرتغال 1.3 و دانه های خوراکی دو تا چهار گرم فیبر دارند. فیبرهای غیرمحلول نیز در جلوگیری از بروز یبوست موثر بوده و در غلات و حبوبات، دانه ها، میوه ها و سبزیجات یافت می شود. کلسیم از دیگر موادی است که در وعده صبحانه باید گنجانده شود.

این ماده مغذی به ساخت استخوان ها و حفظ سلامت آنها کمک می کند. باتوجه به سن و جنس، بدن انسان به حدود هزار میلی گرم کلسیم در روز نیاز دارد که در این میان ماست، شیر و پنیر بهترین گزینه ها به شمار می رود.

فرزندتان را تشویق به تغذیه مناسب کنید:

بسیاری از والدین بخصوص مادرها مدام از صبحانه نخوردن فرزند دانش آموز خود شکایت می کنند، ولی محققان معتقدند با ایجاد برخی راهکارهای ساده و به کار بردن خلاقیت می توانید فرزندتان را به صبحانه خوردن تشویق کنید.

سعی کنید وعده صبحانه را متنوع کرده و از تکراری کردن آن بپرهیزید. اگر همیشه برای صبحانه نان و پنیر و کره آماده می کنید، یکبار نیمرو یا غذایی را که کودکان دوست دارد، آماده کنید تا میل به صبحانه خوردن در او بیدار شود.

استفاده از ظروف مخصوص کودکان تمایل آنها به خوردن را افزایش می دهد. از فرزندتان بخواهید در آماده کردن صبحانه به شما کمک کند. این کار تمایل وی را به خوردن صبحانه دو چندان می کند.

راهکار دیگر ترغیب فرزندتان این است که در کنارش نشسته و همراه او صبحانه میل کنید. مطمئن باشید کودک با مشاهده شما که در حال خوردن صبحانه ای سالم هستید، گرایش بیشتری به صبحانه خوردن پیدا کرده و اهمیت این وعده غذایی مهم را درمی یابد.

همواره به کودکان حق انتخاب بدهید و بگذارید خودش صبحانه مورد علاقه اش را انتخاب کند. از این رو، سعی کنید چند نوع غذا روی میز صبحانه باشد تا کودک براحتی حق انتخاب داشته باشد.