

## • بهترین صبحانه برای سلامت کودک

اهمیت صبحانه و میان وعده های غذایی سالم بر سلامت و یادگیری کودک ، والدین را مجاب به دقت بیشتر در تغذیه فرزندشان می کند. کودکی که علاقه به فست فود دارد جایگزین های مشابه او را تشویق به خوردن غذای سالم خواهد کرد.

## • نکاتی بسیار مهم که باید در مورد صبحانه کودک و فواید آن بدانید:

صبحانه کودک مهم ترین وعده ی غذایی کودک است. کودکان بیشتر از هر گروه سنی جنب و جوش دارند و برای تامین انرژی شان باید غذای سالم و مقوی مصرف کنند تا در یادگیری و رشدشان اختلالی به وجود نیاید.

کودک شما صبحانه نمی خورد و میلی به خوردن غذاهای خانگی سالم ندارد و فست فودها را به تمام غذاها ترجیح می دهد. شما باید چه کنید؟

## • تاثیر صبحانه بر یادگیری کودک

اهمیت صبحانه از سایر وعده ها بیشتر است چون در وعده های ابتدایی یا صبحانه یک بخش مهمی از انرژی و مواد مغذی و مورد نیاز بدن تامین می شود. به خصوص در بچه ها که قرار است به مدرسه بروند، پشت میز بنشینند، و یادگیری داشته باشند نیاز به تمرکز ذهنی دارند اهمیت آن دو چندان است. مطالعات بسیاری نقش این وعده غذایی را در درازمدت نشان داده است. به طور مثال بچه هایی که صبحانه نمی خورند درصد یادگیری شان کمتر است یا افزایش وزن در کودکانی که صبحانه نمی خورند بیشتر است.

## • آیا شیربا کورن فلکس یا شیرکاکائو با کیک برای صبحانه جایگزین خوبی برای نان و پنیر و

### گردو است؟

بدن بخش مهمی از کالری خود را باید از غلات به دست آورد. کورن فلکس نیز از ذرت تهیه می شود و می تواند به عنوان جایگزین نان مصرف شود، بنابراین غلات می تواند بخش مهمی از غلات صبحانه را تامین نماید.

• بعد از 6 ساعت درس خواندن در مدارس بهترین و پرنرژی ترین نهار برای دانش آموزان

کدام گروه غذایی است؟

از هیچ گونه وعده غذایی نباید انتظار معجزه داشته باشیم و جمیع این گروه های غذایی در تعادل با هم می توانند پاسخگوی نیاز بدن باشد، بنابراین ناهاری که برای کودک درست می شود باید دارای تمام گروه های غذایی باشد.

• خوردن صبحانه و میان وعده به صورت دسته جمعی در مدارس بهتر است یا در منزل و به

تنهایی؟

هر یک از این روش ها فواید و ضررهایی دارد. خوبی آن این است که بچه هایی که میل به صبحانه خوردن ندارند در جمع این میل درونشان به وجود می آید اما بدی آن این است که خوردن صبحانه به صورت دسته جمعی در بعضی موارد باعث پرخوری می شود؛ یعنی مقدار غذایی که ما در یک جمع مصرف می کنیم چه از لحاظ کالری و چه از لحاظ حجم می تواند خیلی متفاوت باشد. پیشنهاد ما خوردن صبحانه در جمع خانواده و با نظارت مادر است. مصرف صبحانه به صورت جمعی یا فرد هر یک می تواند تجربه خوبی برای بچه ها باشد.

• با توجه به علاقه شدید کودکان به فست فود (سوسیس و کالباس) بهترین جایگزین کدام

است؟

داستان و مقوله فست فود ریشه های اجتماعی دارد. تعریف یکی از اساتید به نام از فست فود این است که می گوید: تغذیه یک فرآیند اجتماعی است که پیامدهای زیستی، فرهنگی و اقتصادی دارد. بنابراین به وجود آمدن فست فود ناشی از تغییرات اجتماعی است به ویژه در کشور ما، به دلیل اینکه در غذاهای ایرانی طبخ آن زمان بر است و با مناسبات اجتماعی فعلی ما اصلا امکانش نیست؛ یعنی من اطمینان دارم که اگر صنعت به کمک سفره ایرانی نمی آمد خیلی از غذاهایی که الان داریم مصرف می کنیم را نمی توانستیم مصرف کنیم، بنابراین نمی توان با آن مقابله کرد و ریشه در خیلی از مسائل اجتماعی و فرهنگی ما دارد ولی می توان آن را اصلاح کرد، می شود آن را به قسمت سلامت پیش برد و در کل الگوی مصرف آن را اصلاح کرد.