

توصیه های تغذیه ای وزارت بهداشت به دانش آموزان

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت :

مطالعات اخیر نشان داده که تغذیه صحیح بر قدرت یادگیری کودکان موثر است و عدم صرف صبحانه می تواند اثرات منفی بر یادگیری آنها داشته باشد. در شرایط ناشتایی کوتاه مدت، مکانیسم هموستاتیک، گلوکز خون را در سطح ثابت نگه می دارد که بر عملکرد طبیعی مغز لطمه ای وارد نشود. اگر مدت زمان ناشتایی طولانی تر باشد، نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد، مختل شده و یادگیری و تمرکز حواس کمتر می شود. مطالعات مختلف نشان می دهد که افزایش نسبی قند خون موجب بهبود عملکرد مغز و یادگیری کودکان سنین مدرسه می شود.

برای اینکه کودکان سنین مدرسه اشتهای کافی برای صرف وعده صبحانه داشته باشند، رعایت نکاتی ضروری است، از جمله اینکه؛ شام در ساعات ابتدای شب صرف شده و حتی الامکان کودکان شب در ساعت معین و ترجیحا زود بخوابند، صبح زودتر بیدار شده و پس از شستن دست و صورت، کمی نرمش کنند تا برای صرف صبحانه اشتها پیدا کنند و در نهایت اینکه، والدین صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کنند و همگی به دور یک سفره به صرف صبحانه پردازند تا تشویقی برای کودکان باشند.

کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذای اصلی به دو میان وعده در صبح و عصر نیاز دارند.

<https://www.otaghkhabar24.com/news/180069> Source URL: