

جزوه-تغذیه

## لطفاً صبحانه بخورید

وقتی به کندوکاو در ذهن‌تان می‌پردازید، می‌بینید از سال‌هایی خیلی دور با این جمله آشنا بوده‌اید: «صبحانه بخورید!» شاید امروز هم که در جایگاه معلم قرار گرفته‌اید و در واقع الگویی برای کودکان هستید، هنوز عادت اشتباه نخوردن صبحانه را اصلاح نکرده باشید! الگوپذیری کودکان سن دبستان از معلمان کمتر از الگوپذیری‌شان از والدین نیست و شاید این موضوع تربیتی مهم یک هشدار برای شما باشد؛ هشدار که یادتان می‌آورد باید این عادت را در خودتان اصلاح کنید تا در این زمینه هم الگویی مناسب برای دانش‌آموزانتان باشید.

می‌کند در ساعات‌های میانی روز توانایی ذهنی و جسمی کافی برای انجام فعالیت داشته باشد. معجزه‌ی صبحانه بیش از آن است که ما فکر می‌کنیم. صبحانه سوخت‌وساز بدن انسان را تنظیم می‌کند و با تأمین مواد غذایی ضروری در ابتدای روز، باعث می‌شود شاداب‌تر و بانگیزه‌تر باشیم. افرادی که صبحانه می‌خورند، نسبت به کسانی که این وعده‌ی غذایی را حذف می‌کنند، خلق‌و‌خوی بهتر و آرامش بیشتری دارند، زیرا صبحانه از افسردگی و کسالت جلوگیری می‌کند.

### راه‌حلی برای فرار از چاقی!

خوردن صبحانه شما را از چاقی نجات می‌دهد. پزشکان تغذیه، به افرادی که مایل به کاهش وزن هستند توصیه می‌کنند، این وعده‌ی غذایی را از دست ندهند. کسی که صبحانه نمی‌خورد، در زمان ناهار بیش از اندازه‌ی طبیعی گرسنه می‌شود و تمایل بیشتری به خوردن غذاهای چرب پیدا می‌کند. یا در طول روز، برای جبران آنچه در وعده‌ی صبحانه به بدن خود نرسانده است، تنقلات، شیرینی و شکلات می‌خورد و در نتیجه چاق می‌شود.

لطفاً یک‌بار دیگر فایده‌های خوردن صبحانه را مرور و دانش‌آموزانتان را هم با آن آشنا کنید. شاید تصمیم‌گیری‌های مراسم صبحانه‌خوری در کلاس ترتیب دهید تا اهمیت این وعده‌ی غذایی را در ذهن دانش‌آموزانتان ماندگار کنید.

### ع از افسردگی و کسالت جلوگیری کنید

پزشکان معتقدند، صبحانه‌ی سالم و مغذی، علاوه بر بهبود عملکرد مغز و سلامت جسم، بر سلامت روح انسان نیز مؤثر است. کسانی که صبحانه میل می‌کنند، در طول روز تمرکز و هوشیاری بیشتری دارند و افراد کارآمدتری هستند. صبحانه خوردن قند خون را تنظیم می‌کند و با ذخیره کردن انرژی به انسان کمک



می‌شد. زنگ آخر از آن‌ها خواستم تعریف کنند امروز برایشان چطور بود، درباره‌ی چه چیزهایی با هم حرف زدند، چطور خوراکی‌هایشان را بین هم تقسیم کردند، چه خوراکی‌هایی دوست داشتند بخورند و... با این کار چند هدف را دنبال می‌کردم:

- ۱) علاقه‌مند کردن بچه‌ها به خوردن غذا و میوه.
- ۲) درک لذت خوردن در صبح و در مدرسه.
- ۳) کارکردن گروهی و دوست شدن.
- ۴) جلوگیری از سوءتغذیه.
- ۵) یادگیری بیشتر درس.
- ۶) دیر خسته شدن و در نهایت دوست داشتن مدرسه و برقراری ارتباط‌های دوستانه و داشتن خاطره‌ای خوب و به‌یادماندنی از مدرسه.

در پایان از بچه‌ها خواستم، هر روز یک لقمه و یک میوه به کلاس بیاورند و نیم‌ساعت قبل از شروع درس در کلاس با هم بخورند و لذت ببرند. پایان سال که شد مادرها می‌گفتند: «بچه‌ها به خوردن غذا علاقه‌مند شده است. میوه می‌خورد و حتی روزهای تعطیل دوست دارد در کنار هم صبحانه بخوریم.» از این بابت خدا را شکر می‌کنم که توانستم بچه‌ها را از سوءتغذیه و مادرانشان را از نگرانی بابت این موضوع دور کنم. تا یادم نرفته است بگویم، بچه‌ها کلمه‌ی نان را با خاطره‌ی خیلی خوبی یاد گرفتند و همیشه به هم می‌گفتند: «خیلی خوشمزه بود، مگر نه؟»



### 🍵 یک صبحانه‌ی دورهمی در کلاس

صبحانه بر روند یادگیری نیز اثرگذار است. شما به عنوان معلم می‌توانید برنامه‌ای ترتیب دهید که دانش‌آموزان قبل از شروع درس، در کلاس صبحانه میل کنند. خوب است بدانید، دانش‌آموزانی که صبحانه می‌خورند، در مدرسه آرام‌تر و خوش‌خلق‌تر هستند و عملکرد بهتری دارند. در درک درس‌های به نسبت دشوار مثل ریاضی نیز موفق‌ترند. این دانش‌آموزان همچنین حافظه‌ی کوتاه‌مدت قوی‌تری دارند و دچار کمبود ویتامین و موادی معدنی مانند کلسیم و آهن نخواهند شد.

### 🍷 این قند جبران نمی‌شود

تأثیر صرف وعده‌ی صبحانه بر جسم انسان در گذر زمان نیز مشهود است، زیرا این وعده‌ی غذایی از بیماری‌های بسیاری پیشگیری می‌کند. حذف صبحانه سبب افزایش انسولین، قندخون و کلسترول و در نتیجه بروز بیماری‌های دیابتی و قلبی - عروقی می‌شود. کسی که در وعده‌ی صبحانه قند کافی به بدنش نرسد، این قند در هیچ کدام از وعده‌های دیگر به بدنش نمی‌رسد. حتی اگر غذای زیادی بخورد هم بی‌فایده خواهد بود. همچنین، خوردن صبحانه به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و احتمال ابتلا به بیماری‌هایی

مانند آنفولانزا و سرماخوردگی را کاهش می‌دهد.

### 🍷 چه چیزهایی بخوریم؟

صبحانه‌ی ایده‌آل آن است که کربوهیدرات کمتر و پروتئین، گندم، فیبر و ویتامین بیشتر داشته باشد. خوردن تخم‌مرغ، شیر و لبنیات، مغز گردو و عسل از مواردی است که پزشکان و کارشناسان تغذیه برای وعده‌ی صبحانه پیشنهاد کرده‌اند. همچنین، خوردن میوه از وقوع بیماری‌هایی مثل سرطان جلوگیری می‌کند. سبزی‌ها نیز برای صبحانه بسیار مناسب هستند. اسفناج حاوی مقداری



به دلیل وجود شکر فراوان در آن‌ها، برای دندان‌ها مضر است. علاوه بر آن، چاقی و سیری کاذب می‌آورد. بهتر است این نوع صبحانه را تنها به بعضی روزهای هفته، و در مقدار کم، محدود کنید.

۵ **چای سبز بنوشید:** بهتر است به جای قهوه و چای سیاه چای سبز بنوشید. ۶ **خوراکی‌های اسیدی را کنار بگذارید:** توصیه می‌شود کمتر آبمیوه‌های اسیدی بنوشید و در میان میوه‌ها هم به دنبال میوه‌هایی باشید که اسید کمتری داشته باشند.

### ۶ این نکته را به یاد داشته باشید

مسواک زدن با خمیردندان حاوی فلوراید، بعد از صبحانه، به بهداشت دهان و دندان کمک بسیاری می‌کند. امروزه برخی پزشکان معتقدند، مسواک زدن بلافاصله بعد از خوردن مواد اسیدی و مرکبات مینای دندان‌ها را از بین می‌برد. به همین دلیل، بهتر است اگر در وعده صبحانه غذا یا نوشیدنی‌های اسیدی مانند آب‌پرتقال می‌خوریم، قبل از صبحانه یا کمی بافاصله از آن مسواک بزنیم. مسواک مواد قندی باقی‌مانده روی دندان‌ها را پاک و از پوسیدگی آن‌ها جلوگیری می‌کند. در نهایت، تمام مراقبت‌ها و پیشگیری‌ها، هر فرد باید حداقل سالی دو بار به دندان‌پزشک مراجعه کند تا از سلامت دهان و دندان خود اطمینان پیدا کند.

### منابع

1. <http://www.livestrong.com/article/292033-side-effects-of-not-eating-breakfast>
2. <http://www.stylecraze.com/articles/harmful-of-skip-ping-breakfast>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3737458>
4. <https://oueverydaylife.com/effect-breakfast-body-24164.html>
5. <http://www.carefreedental.com/resources/17-nutrition/61-best-and-worst-breakfasts-for-your-teeth>
6. <https://www.deltadentalnj.com/press/140908-Tips-Tooth-Healthy-Breakfast.html>

۱ **کلسیم را از یاد نبرید:** خوردن یک لیوان شیر، مقداری پنیر یا کمی ماست، که حاوی کلسیم هستند، به داشتن دندان‌ها و استخوان‌هایی محکم و سالم کمک بسیاری می‌کند. علاوه بر این، شیر یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای رفع استرس است.

۲ **تخم‌مرغ بخورید:** زرده تخم‌مرغ، به دلیل داشتن ویتامین D، گزینه‌ی مناسبی برای صبحانه است. اگر در کنار آن کمی سبزی هم میل کنید، می‌توانید دندان‌های سالم‌تری داشته باشید.

۳ **شکر کمتری مصرف کنید:** مواد غذایی حاوی شکر به هیچ عنوان برای دندان‌ها مناسب نیستند. سعی کنید خوراکی‌هایی بخورید که مقدار شکر و قند در آن‌ها کم باشد.

۴ **کیک، کلوچه، وافل و سرلاک را از میز صبحانه حذف کنید:** این خوراکی‌ها بیشتر اوقات به عنوان صبحانه‌ی سریع و آماده استفاده می‌شوند و نسل جوان علاقه‌ی زیادی به آن‌ها دارند. باید بدانید، خوردن این خوراکی‌ها،

ویتامین B9 و منیزیم است که سیستم ایمنی بدن را قوی‌تر می‌کند و برای رفع خستگی مناسب است.

### ۶ این چای حذف‌نشدنی

یکی از رایج‌ترین نوشیدنی‌های ایرانی‌ها در وعده صبحانه چای است. خوردن چای کم‌رنگ به رفع خواب‌آلودگی و افزایش گردش خون کمک می‌کند و آرامش می‌بخشد. برای رفع خواب‌آلودگی در کنار چای غلات سیوس‌دار مانند ذرت و گندم، میوه‌هایی مانند سیب و گریب‌فروت، و همچنین مغزهایی مانند فندق و پسته و بادام، که حاوی آنتی‌اکسیدان و ویتامین E هستند، بخورید.

### صبحانه‌ی مناسب، دندان‌های سالم

در وعده صبحانه نیز، مانند سایر وعده‌های غذایی، باید به سلامت دهان و دندان‌ها توجه کنیم. پزشکان برای صبحانه‌ای سالم و مناسب دندان‌ها راهکارهایی پیشنهاد می‌کنند که به چند مورد اشاره می‌کنیم: