

بہ نام خالق توانائی ہا

جلسه توجیهی

تاثیر صبحانه و رابطه آن با یادگیری



- افزایش نسبی قند خون بدنبال صرف صبحانه موجب بهبود عملکرد مغز و تامین انرژی لازم برای فعالیت روزانه می شو

- **نخوردن صبحانه** اثرات منفی بر یادگیری دانش آموزان برجای گذاشته و در نتیجه بر اثر مختل شدن فعالیت طبیعی مغز ، یادگیری و تمرکز حواس کاهش می یابد. کودکانی که از خوردن صبحانه امتناع می ورزند ، در انجام تکالیف ریاضی کارایی کمتری داشته و قدرت خلاقیت و ابتکار آن ها کاهش می یاب

- با **حذف صبحانه** وعده های غذایی مواد مغذی که در این وعده دریافت می شود ، در وعده های دیگر جایگزین نخواهد شد و فرد را دچار کمبود کالری ، ویتامین ها و املاح می کند

- در **وعده صبحانه** دانش آموزان ، نان به عنوان منبع تامین انرژی ، پنیر یا تخم مرغ به عنوان یک منبع پروتئین و شیر برای تامین پروتئین و کلسیم باید گنجانیده شود

- کره همراه با مربا یا عسل و یا خرما بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه را تامین می کند ، علاوه بر آن کره منبع خوبی است



- صبحانه و یادگیری

- دانش آموزانی که صبحانه نمی‌خورند حتماً نیاز به میان وعده های غذایی دارند. خوردن صبحانه، نقش مهم و اساسی در افزایش قدرت یادگیری، ...

● اگر مدت زمان ناشتایی طولانی تر باشد، نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد، دشوارتر و یادگیری و تمرکز حواس مختل می شود.



اهمیت صبحانه در میزان یادگیری کودکان



- با شروع فصل مدارس ، بویژه دانش آموزانی که نوبت صبح به مدرسه می روند به علت تعجیل برای از دست ندادن سرویس ، دیر نرسیدن به مدرسه و به تبع آن اضطراب و بی اشتهایی با مشکل نخوردن صبحانه رو به رو می شوند.

● خوب است مادر در ساعات اولیه شب ، در کنار بچه‌ها شام بخورد تا کودک یاد بگیرد باید یک زمان و روند مشخصی برای غذا خوردن داشته باشد. زیرا زود شام خوردن علاوه بر آن که باعث می‌شود کودک زودتر به خواب رود ، سبب می‌شود صبح‌ها هم کمی زودتر بیدار شده و حوصله و وقت بیشتری برای صبحانه صرف کند.

● باید یک واحد پروتئین ، در وعده غذایی صبحانه به منظور تأمین سوخت مورد نیاز بدن تأمین شود ، منبع پروتئین عمدتاً در گروه لبنیات و موادی چون شیر و پنیر وجود دارد. تخم مرغ نیز حاوی میزان پروتئین بالایی است. همچنین عدسی و کره بادام زمینی نیز منبع خوبی برای تأمین پروتئین است



با **تغذیه صحیح** در دوران کودکی ضمن ایجاد شادابی ، نشاط ، **سلامت** جسم و روان در کودکان ، آن ها در برابر **بیماری** های گوناگون مقاومت و از ابتلا به آن ها جلوگیری می کنند.

یکی از **وعده های غذایی** که نقش اساسی در **سلامت** جسمی ، فکری و آغاز فعالیت های روزانه کودک و دانش آموزان دارد ، **صبحانه** است. در حقیقت **مصرف صبحانه** موتور سوخت و ساز بدن را روشن می کند و در **تنظیم متابولیسم** بدن نقش دارد و اثر شگرفی در **افزایش یادگیری** و ایجاد تمرکز بیشتر در کودکان ایجاد خواهد کرد. از آن جا که **بیشترین** فعالیت کودکان در ساعت های آغازین روز است ، پس باید در تهیه **صبحانه** دقت کافی داشت و حداقل یک سوم کل **انرژی** روزانه مورد نیاز کودک از **وعده صبحانه** تأمین شود ،

تهیه و تدوین: محمدهادی ریاضی

معاون آموزگار اصفغراباد

۱۳۹۲

www.aryariazi.blogfa.com