صبحانه تاثیر مستقیمی بر تمرکز و حافظه کوتاه مدت دانش آموزان دارد

2 مهر 1403

صبحانه‌ای کامل است که حداقل دو تا سه گروه غذایی در آن باشد و حتما از نان و غلات در آن استفاده شود و بتواند تا حدی بخشی از پروتئین مورد نیاز بدن دانش آموزان را تامین کند

یک کارشناس تغذیه با تاکید بر لزوم صرف وعده صبحانه توسط دانش‌آموزان، گفت: این وعده غذایی تاثیر مستقیمی بر تمرکز و حافظه کوتاه مدت دانش آموزان دارد.

فرشاد رشیدی با اشاره به اهمیت وعده غذایی صبحانه گفت: بدن در طول روز به گروه‌های مختلف مواد غذایی نیاز دارد و با توجه به اینکه نمی‌توان در یک وعده تمام مواد غذایی مورد نیاز را دریافت کرد، مصرف این مواد میان وعده‌های غذایی مختلف تقسیم بندی شده که مهمترین آنها وعده ابتدایی روز یا همان وعده صبحانه است.

وی با تاکید بر لزوم صرف وعده صبحانه برای دانش آموزان افزود: صرف این وعده مهم ضمن تامین بخشی از مواد مغذی بدن، از دو جهت برای دانش آموزان بسیار ضروری است و آن تاثیری است که صبحانه بر میزان تمرکز و حافظه کوتاه مدت دانش‌آموزان می‌گذارد.

رشیدی گفت: تحقیقات صورت گرفته نشان می‌دهد که صبحانه ارتباط معناداری با میزان تمرکز دانش آموزان دارد و دانش آموزانی که صبحانه کامل صرف کرده‌اند نسبت به سایر دانش آموزان از تمرکز بیشتری برای یادگیری برخوردارند.

این کارشناس تغذیه گفت: همچنین در تحقیقات صورت گرفته این وعده غذایی ارتباط معناداری هم با قدرت حافظه کوتاه مدت دانش آموزان دارد و دانش آموزانی که این وعده را کامل صرف کرده‌اند از حافظه کوتاه مدت قوی‌تری نسبت به دیگران برخوردار بوده‌اند.

رشیدی با تاکید بر کامل بودن وعده صبحانه گفت: صبحانه‌ای کامل است که حداقل دو تا سه گروه غذایی در آن باشد و حتما از **نان و غلات** در آن استفاده شود و بتواند تا حدی بخشی از پروتئین مورد نیاز بدن دانش آموزان را تامین کند.

وی افزود: بر همین اساس **نان و پنیر و گردو**، **عدسی**، **حلیم**، **آش** و ... می‌تواند صبحانه کاملی برای دانش آموزان باشد و این مواد غذایی همگی باید **همراه نان** استفاده شوند.

دکتر کبری درویش پیشه_مرکز مشاوره حال خوب

رشیدی نان و مربا، شکلات صبحانه و ... را صبحانه مناسبی برای دانش آموزان ندانست و افزود: این نوع مود غذایی به دلیل داشتن قندهای ساده موجب ایجاد سیری کاذب و زودرس در دانش آموزان شده و موجب می شود آنها پس از مدت کوتاهی از صرف وعده صبحانه دچار ضعف و گرسنگی شوند.

وی افزود: از طرفی خوراکی مانند شکلات صبحانه کافئین داشته که دانش آموزان را بی قرار می‌کند و مصرف آن در وعده صبحانه توصیه نمی‌شود.

این کارشناس تغذیه در ادامه در خصوص بی اشتهایی برخی دانش آموزان در وعده صبحانه، گفت: این امر به دلیل مصرف دیرهنگام وعده شام و دیر خوابیدن دانش آموزان رخ می دهد، بنابراین برای اینکه دانش آموز اشتهای کافی برای صبحانه داشته باشد باید وعده شام زودتر صرف شود و دانش آموز زودتر بخوابد تا بتواند صبح زودتر بیدار شده و اشتهای کافی برای صرف وعده صبحانه را داشته باشد.

وی افزود: در صورتی که با انجام این اقدامات دانش آموز بازهم اشتهای کافی برای صرف وعده صبحانه را نداشت باید به صرف یک لقمه کوچک بسنده کرده و برای او میان وعده‌های مقوی گذاشته تا یکی دو ساعت بعد در مدرسه آنها را مصرف کند، اما در طولانی مدت این روند باید اصلاح شده و حتما

صبحانه به طور کامل در زمان خود و قبل از رفتن به مدرسه صرف شود.