

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

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 دانش آموزان، 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 دانش آموزان 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.



مرکز مشاوره
حالت خوب
ازدواج، تحصیلی، خانواده
دکتر کبری درویش پیشه
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸
مشاوره تلفنی

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 مواد 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 بی‌اشتهایی برخی دانش‌آموزان در وعده صبحانه، گفت: این امر به دلیل مصرف دیرهنگام وعده شام و دیر خوابیدن دانش‌آموزان رخ می‌دهد، بنابراین برای اینکه دانش‌آموز اشتهای کافی برای صبحانه داشته باشد باید وعده شام زودتر صرف شود و دانش‌آموز 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 دانش‌آموز بازهم اشتهای کافی برای صرف وعده صبحانه را نداشت باید به صرف یک لقمه کوچک بسنده کرده و برای او میان‌وعده‌های مقوی گذاشته تا یکی دو ساعت بعد در مدرسه آنها را مصرف کند، اما در طولانی مدت این روند باید اصلاح شده و حتماً صبحانه به طور کامل در زمان خود و قبل از رفتن به مدرسه صرف شود.