

برنامه ریزی برای صبحانه

صبحانه سرآغاز تغذیه روزانه است. طی خواب شبانه، بدن ساعت ها بی غذا و بی انرژی می ماند و خوردن صبحانه ای سالم در سرآغاز روز می تواند انرژی لازم برای آغاز فعالیت های روزانه را تأمین کند. صبحانه ای سالم سطح سوخت و ساز بدن را نیز افزایش می دهد. سوخت و ساز بدن (سرعت تبدیل غذا به انرژی) در طول خواب کاهش می یابد. پس از صرف غذا بدن شروع به مصرف مواد مغذی موجود در غذا می کند و به این ترتیب متابولیسم بدن افزایش می یابد.

با خوردن یک وعده صبحانه سالم و سودمند می توان روز خوب و سالمی را آغاز کرد. در وعده های صبحانه به موارد زیر توجه داشته باشید :

❖ مواد غذایی پر پروتئین مثل شیر، پنیر، تخم مرغ، عدسی با نان، لوبیا با نان، بخورید.

❖ میوه یا آب میوه های طبیعی مصرف کنید.
❖ از خواص نان سبوس دار (نان سنگک یا نان جو)، غلات و حبوبات که منبع فیبر هستند بهره مند شوید.

در وعده صبحانه از مصرف موارد زیر پرهیز کنید :

❖ مواد غذایی فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس

- ❖ پیراشکی ها، رولت ها، شکلات دسر های شیرین (کرم کارامل، ژله، شیرینی های خامه ای)
- ❖ غذای پرچرب، روغنی یا برشته شده در روغن
- ❖ مواد غذایی حاوی نمک فراوان



"وقت صبحانه خوردن ندارم" بهانه ای متداول است. آنهایی که می گویند برای صبحانه خوردن وقت ندارند می توانند صبحانه شان را از شب قبل آماده کنند یا به سراغ مواد غذایی برونند که تهیه آنها زمان بر نیست. مثلاً شیر کم چرب، آب میوه طبیعی و بدون قند افزوده، نان کنجدی، کره بادام زمینی کم چرب با نان سبوس دار.

بعضی ها خیال می کنند صبحانه نخوردن لاغرشان می کند، این در حالی است که مصرف یک وعده

صبحانه سالم و کامل می تواند سرعت متابولیسم بدن را افزایش دهد و باعث می شود کالری بیشتری در بدن بسوزد. درمقابل حذف وعده صبحانه باعث می شود در ادامه روز کالری بیشتری را با ولع بیشتری وارد بدنتان کنید. یک صبحانه سبک و کم کالری مانند املت و تخم مرغ می تواند به حفظ سطح انرژی بدن در طول روز کمک کند.

سلامتی

برای اینکه دانش آموزان سر کلاس، درس را خوب بفهمند و تمرکز حواس داشته باشند باید صبحانه میل نمایند. اگر نخوردن صبحانه عادت شود، علاوه بر اثر بدی که روی یادگیری درس ها می گذارد، باعث می شود بدن غذای کافی دریافت نکرده و رشد دانش آموز کم شود. دانش آموزانی که از خوردن صبحانه امتناع می کنند، در انجام تکالیف ریاضی کارایی کمتری دارند و قدرت خلاقیت و ابتکار آنها نیز کم می شود.

کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به دو میان وعده در صبح و عصر نیز نیاز دارند. در این سنین کودکان باید هر ۴ تا ۶ ساعت برای نگه داشتن غلظت قند خون در حد مطلوب مقداری ماده غذایی مصرف نمایند.

صبحانه سالم و میان وعده



❖ نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان و کره و مربا، نان و کره و خرما همراه با یک لیوان شیر.

میان وعده

دانش آموزان باید بدانند آنچه که می تواند به عنوان میان وعده نیاز های غذایی آنها را تأمین نماید، موادی مانند چیپس، پفک و سایر تنقلات کم ارزش غذایی نیست. بلکه میان وعده باید از یک یا چند گروه اصلی غذایی تهیه شده باشد. مثل میوه های خشک (انجیر و توت خشک)، انواع مغز ها، میوه ها، سبزی ها، لقمه های خانگی، شیر و فرآورده های آن.

با خوردن صبحانه وزن مطلوب خود را حفظ کنیم

❖ به یاد داشته باشید :

هر روز لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) بخورید زیرا برای رشد استخوان ها مفید است. از لبنیات کم چرب، کم نمک و پاستوریزه استفاده کنید.

بنابراین دانش آموزان به خوردن غذا در وعده های بیشتری نیاز دارند و باید دو میان وعده هم در روز مصرف کنند.

نکته: برای اینکه کودکان سنین مدرسه اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند توجه به نکات زیر ضروری است

۱. شام در ساعات ابتدای شب مصرف شود.
۲. شب در ساعت معین و ترجیحاً زود بخوابند.
۳. صبح زودتر بیدار شده، پس از شستن دست و صورت کمی نرمش نمایند تا برای صرف صبحانه اشتها پیدا کنند.



نمونه هایی از صبحانه سالم

- ❖ فرنی (آرد برنج + شیر + شکر)
- ❖ شیربرنج، حلیم، عدسی، خوراک لوبیا و انواع آش که اغلب مورد علاقه کودکان است و ارزش غذایی بالایی دارند.