

به نام خدای مهربان

فواید خوردن صبحانه برای  
هدف آموزان

ویژه والدین



دپارتمان بهداشت و تغذیه  
مجتمع آموزشی فرهنگی هدف



## خوردن صبحانه به چه دلیل حائز اهمیت است؟

بچه ها باید در طول ساعات روز سطح قند خون مناسبی داشته باشند، تا یادگیری و تمرکز بر مطالب ارائه شده و همچنین انرژی کافی برای شادابی و تحرک داشته باشند.

برای رسیدن به این منظور خوردن صبحانه مقوی و سالم می تواند خیلی مفید واقع شود.

در همین راستا مجتمع آموزشی فرهنگی هدف برای رسیدن به این منظور، در ساعت کلاسی مدرسه ، هر روز زنگ مشخصی را به این امر اختصاص داده است .



مغز دانش آموزان با

صبحانه

بیدار می شود.

زنگ صبحانه



دپارتمان بهداشت و تغذیه  
مجمع آموزشی فرهنگی هدف

## صبحانه خوب و مفید چه ویژگی باید داشته باشد :

- مقدار انرژی کافی و لازم در صبحانه با توجه به فعالیت فرد، سن، جنس و ..... باید لحاظ شود.
- انرژی را طوری به بدن برساند که در طول ساعات روز قند خون را در سطح پایدار و ثابتی نگه دارد. یعنی فقط از قندهای ساده مثل مربا ، عسل ، چای شیرین و... استفاده نشود. بلکه از تمامی گروه های مواد غذایی ( غلات ، کربوهیدرات ، پروتئین و... ) به اندازه کافی در وعده صبحانه استفاده گردد.
- وعده صبحانه را طوری باید تنظیم گردد که حاوی مواد مغذی مناسب بدن باشد، در عین حال برای ساعاتی فرد را سیر نگه دارد و انرژی مورد نیاز برای فعالیت های روزمره وی را تامین نماید.



# برای بدست آوردن انرژی روزمره چه باید کرد؟

توصیه می شود حتما در صبحانه غلات گنجانده شود . مانند نان های سبوس دار که بهترین گزینه برای صبحانه می باشد.

علاوه بر این با توجه به این که کودکان و نوجوانان در سنین رشد هستند باید در وعده های مختلف غذایی شان از پروتئین استفاده کنند.

**پنیر** هم می تواند سهمی از پروتئین مورد نیاز بدن آنها را در وعده صبحانه تامین کند .

**مغز گردو** با دارا بودن اسیدهای چرب ضروری انرژی لازم را تامین می کند و قند خون را در سطح ثابتی قرار می دهد .

**تخم مرغ** نیز منبع غنی از پروتئین و چربی و آهن است که توصیه می شود در تغذیه کودکان ۳ تا ۴ بار در هفته روزانه ۱ عدد تخم مرغ مصرف شود .



دپارتمان بهداشت و تغذیه  
مجمع آموزشی فرهنگی هدف

# مهم ترین فواید خوردن صبحانه



- ❖ جلوگیری از خستگی مفرط
- ❖ از بین رفتن گرسنگی کاذب
- ❖ جلوگیری از یبوست
- ❖ تناسب و تعادل وزن
- ❖ تقویب فعالیت ذهنی
- ❖ جلوگیری از خستگی مفرط
- ❖ دفع مواد زائد و سموم بدن
- ❖ افزایش سوخت و ساز بدن

دپارتمان بهداشت و تغذیه  
مجتمع آموزشی فرهنگی هدف



دپارتمان بهداشت و تغذیه  
مجتمع آموزشی فرهنگی هدف



مجتمع آموزشی فرهنگی هدف