



دانشجو کنندگان تهیه  
مهناى غلامحسين  
زنگى فاطمه دانشجو

آموزان دانش در صبحانه اهمیت

A wooden cheese board is presented on a light-colored surface. The board is filled with a variety of cheeses, including a wedge of blue cheese, several slices of white cheese, and a large slice of yellow cheese. It is garnished with fresh raspberries, a bunch of green grapes, and several segments of orange. There are also sliced cucumbers, walnuts, and some bread slices on the board.

مهمترین وعده روز، صبحانه است.

# چرا صبحانه این قدر مهم است؟



شکستن روزه طولانی:

بدن فرزند شما از شب قبل تا صبح، حدود ۱۰-۱۲ ساعت در حالت روزه بوده است. صبحانه مانند سوخت، قند خون (انرژی) را به سطح طبیعی بازمی گرداند.



پایه‌گذاری الگوی غذایی سالم برای کل روز:

خوردن صبحانه‌ی متعادل، "ساعت داخلی" بدن و اشتها را برای بقیه روز تنظیم می‌کند.



سوخت مغز:

مغز برای عملکرد مطلوب به گلوکز (قند) نیاز دارد. بدون صبحانه، مغز "سوخت" کافی برای تمرکز، یادگیری و حل مسئله ندارد.



تأمین مواد مغذی ضروری:

صبحانه فرصتی طلایی برای دریافت ویتامین‌ها، مواد معدنی، کلسیم و فیبر است که در سایر وعده‌ها جبران کردنشان سخت‌تر است.

# آموز دانش عملکرد بر صبحانه مستقیم فواید

## 01 تمرکز و یادگیری بهتر:

• مطالعات نشان می‌دهند کودکانی که صبحانه می‌خورند، در دروس به خصوص ریاضی و حل مسئله، دقت و نمرات بالاتری دارند.

## 02 کنترل وزن سالم:

برخلاف تصور برخی، حذف صبحانه منجر به اضافه وزن می‌شود. زیرا کودک در طول روز گرسنه‌تر شده و به سمت هله‌هوله و پرخوری در وعده ناهار می‌رود.

## 03 تقویت سیستم ایمنی:

دریافت ریزمغذی‌ها از طریق یک صبحانه سالم، بدن را در برابر بیماری‌ها مقاوم‌تر می‌کند و از غیبت‌های مکرر مدرسه جلوگیری می‌کند.

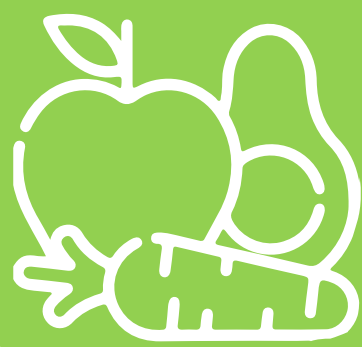
## 04 کمک به رشد مطلوب:

صبحانه کامل، پروتئین و کلسیم مورد نیاز برای رشد استخوان‌ها و عضلات را تأمین می‌کند.



چالش‌ها و راهکارهای  
عملی





### "اشتهای ندارد!"



حجم کم اما مغذی .یک لیوان شیر با خرما، یک موز، یا یک کاسه کوچک شیربرشت .شام را سبک و زودتر سرو کنید.

### "وقت نداریم!"



شب قبل آماده‌سازی کنید .میوه‌ها را خرد کنید .شیر و غلات را سر میز بگذارید.

### "همیشه یک چیز تکراری می‌خواهد!"



در عین حفظ تنوع، به علایق کودک احترام بگذارید .اگر فقط نان و پنیر دوست دارد، کنارش یک لیوان شیر و یک خرما بگذارید .

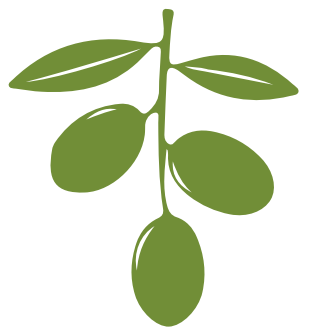
### "حوصله خوردن ندارد!"



محیط را شاد و آرام کنید .از ظروف و لیوان‌های رنگارنگ و شخصیت‌های محبوبش استفاده کنید.

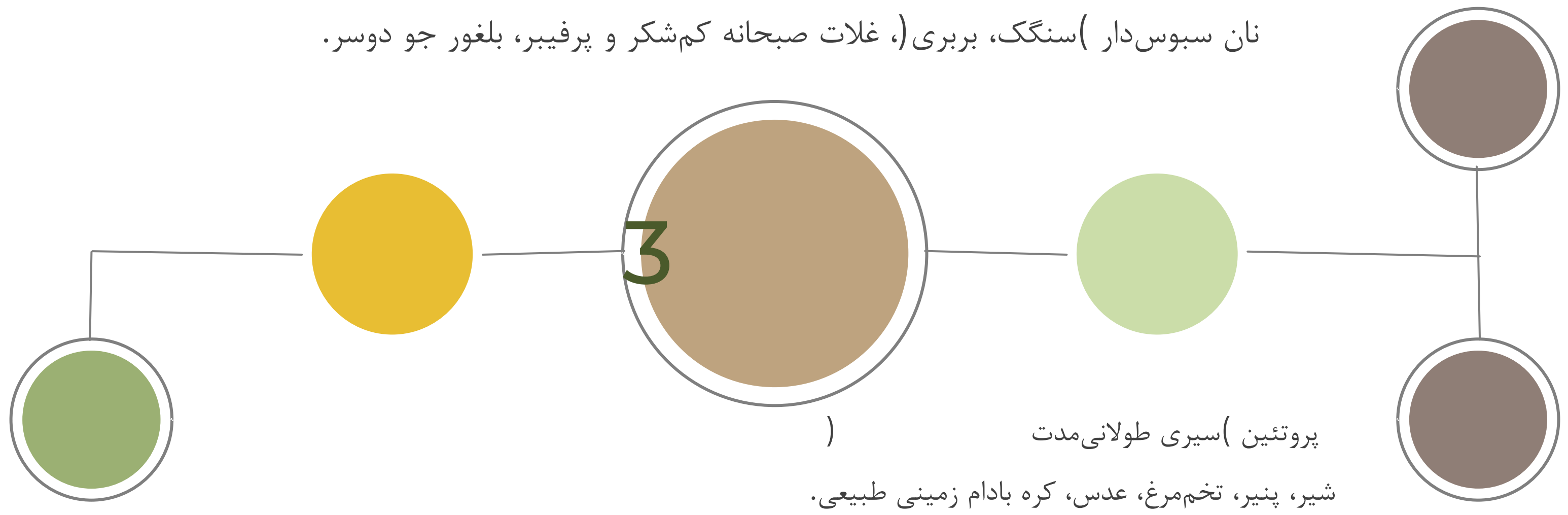


صبحانه اصلی گروه سه





کربوهیدرات پیچیده (انرژی پایدار )  
نان سبوس دار (سنگک، بربری)، غلات صبحانه کم شکر و پرفیبر، بلغور جو دوسر.



پروتئین (سیری طولانی مدت)  
شیر، پنیر، تخم مرغ، عدس، کره بادام زمینی طبیعی.

میوه و سبزی (ویتامین و فیبر)

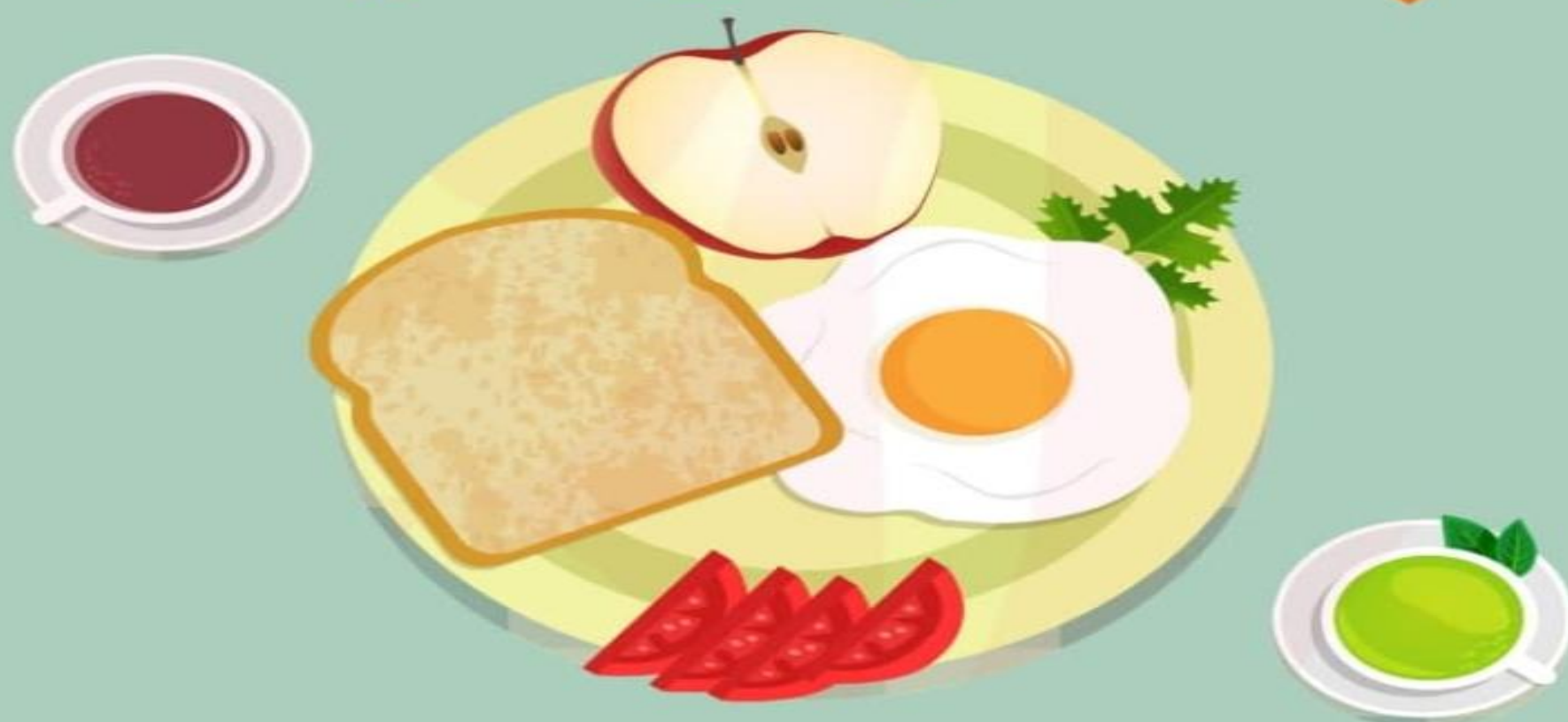
میوه های فصل، آبمیوه طبیعی (بهتر است خود میوه مصرف شود)، خیار و گوجه



پیامدهای "حذف صبحانه" فراتر از درس خواندن



# صبحانه نخوردن چه خطراتی دارد؟



۱ کاهش سطح حافظه

۲ چاقی

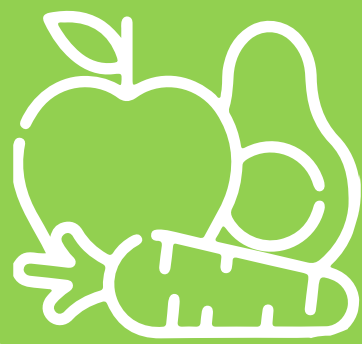
۳ عوارض جانبی فیزیکی

۴ احساس گرسنگی مداوم

۵ بد خلقی

۶ بی نظمی در قاعدگی

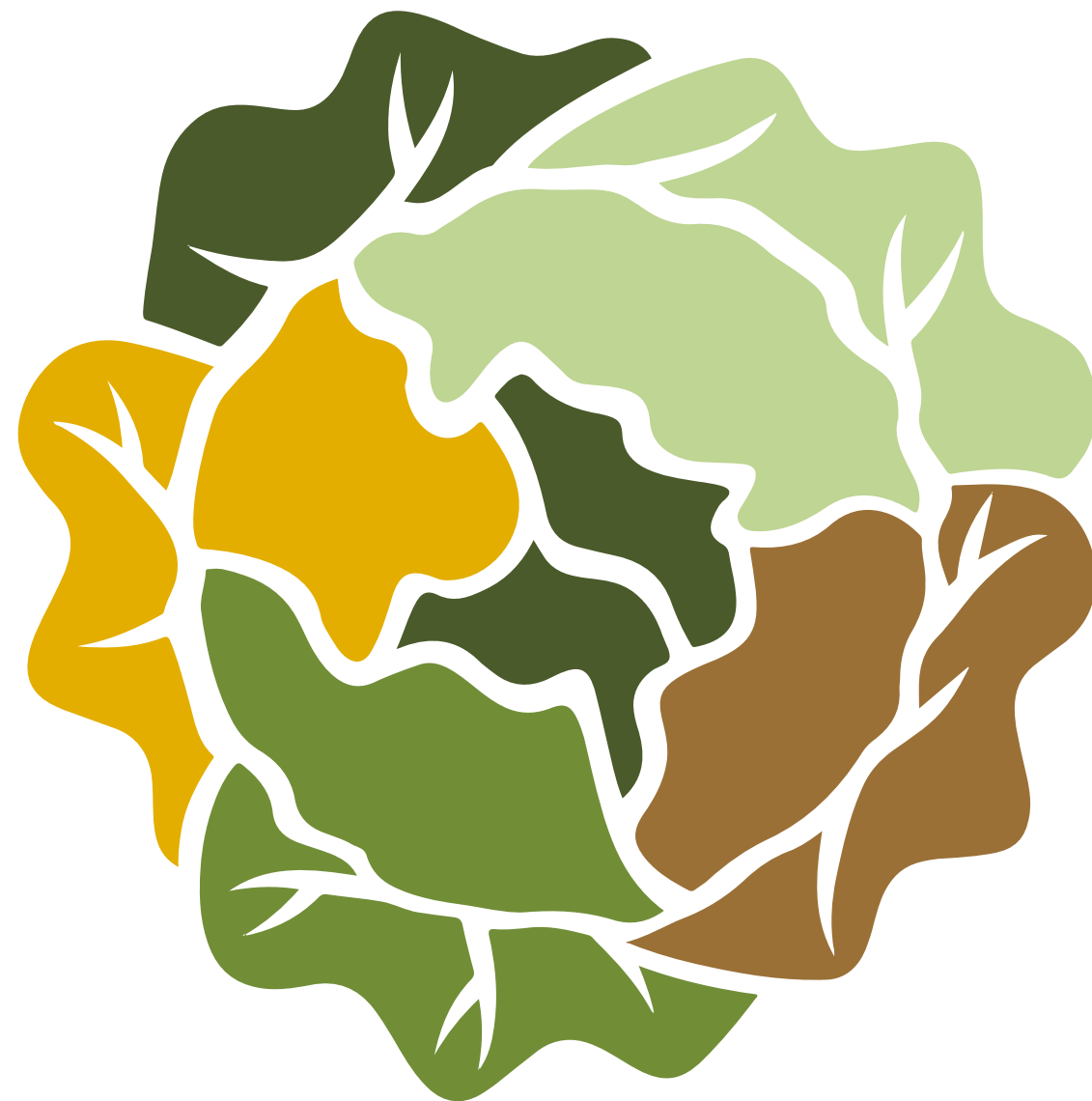




## افزایش خطر کمخونی فقر آهن

بسیاری از غلات صبحانه‌ی غنی‌شده و نان‌های سبوس‌دار، منبع مهم آهن هستند.

حذف این وعده، یکی از راه‌های مهم دریافت آهن را از کودک می‌گیرد که می‌تواند منجر به کمخونی، خستگی و رنگ‌پریدگی شود.



## تضعیف سلامت دهان و دندان



مصرف شیر و پنیر در صبحانه، کلسیم و فسفر مورد نیاز برای تقویت مینای دندان را فراهم می‌کند و به خنثی کردن اسیدهای دهان کمک می‌کند.

## مشکلات گوارشی

صبحانه نخوردن می‌تواند عادات روده را به هم بزند و منجر به یبوست شود، زیرا منابع اصلی فیبر (مانند میوه‌ها و غلات کامل) معمولاً در این وعده مصرف می‌شوند.

دانش اجتماعی های مهارت و روان سلامت در صبحانه نقش آموز







01 تقویت اعتماد به نفس: کودکی که گرسنه نیست، انرژی و تمرکز کافی برای مشارکت در کلاس را دارد. وقتی او بتواند سوالات معلم را پاسخ دهد و در فعالیت‌ها شرکت کند، احساس موفقیت و اعتماد به نفس بیشتری می‌کند

02 مهارت‌های اجتماعی بهتر: گرسنگی باعث بی‌حوصلگی و کاهش تحمل می‌شود. کودکی که صبحانه خورده، در زنگ تفریح و در تعامل با همسالان خود، خوش‌اخلاق‌تر، صبورتر و توانمندتر است و کمتر دچار درگیری و جروبحث می‌شود

03 کاهش استرس و اضطراب مدرسه: یک روز مدرسه به خودی خود می‌تواند استرس‌زا باشد شروع روز با یک وعده غذایی آرام و مغذی، به کودک حس امنیت و آمادگی بیشتری می‌دهد و از استرس او می‌کاهد



کیفیت

مهمتر از کمیت است



یک صبحانه پر از قندهای ساده (مثل کیک، شیر کاکائوهای شیرین، آبمیوه‌های صنعتی) تقریباً به اندازه نخوردن صبحانه مضر است

"این خوراکی‌ها باعث افزایش ناگهانی و سپس سقوط شدید قند خون می‌شوند. در نتیجه، کودک حداکثر تا ساعت ۱۰ صبح دوباره احساس گرسنگی، بی‌حالی و بی‌قراری می‌کند."



الڱوى عملى باشيد





فرزند شما از رفتار شما الگو می‌گیرد. اگر او ببیند که شما با عجله و بدون صبحانه از خانه خارج می‌شوید، اهمیت این وعده برایش کم‌رنگ می‌شود. حتی اگر خودتان فقط یک لیوان شیر می‌خورید، این کار را در حضور او و با آرامش انجام دهید.

## اهمیت آب را فراموش نکنید

بدن کودک پس از ۱۰-۸ ساعت خواب، دچار کم‌آبی خفیف شده است  
خوردن یک لیوان آب هم‌زمان با بیدار شدن یا همراه صبحانه، به هیدراته  
شدن بدن و بهبود عملکرد مغز و متابولیسم کمک شایانی می‌کند.



یک صبحانه خوب، اولین و  
مهم‌ترین درس روز برای  
موفقیت است



# مکمل

بخش فیاض بهداشت مرکز

متشکرم

عنوان فرعی ارائه خود را وارد کنید