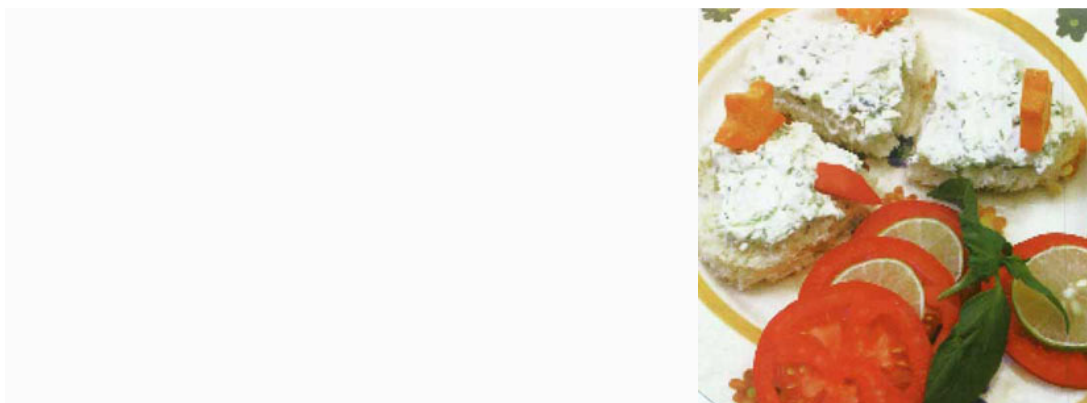


## نقش میان وعده ها در قدرت یادگیری بچه ها



با نزدیک شدن به فصل بازگشایی مدارس، دغدغه بسیاری از والدین صبحانه نخوردن فرزندان در ساعت های اولیه صبح است. به همین دلیل، گنجاندن میان وعده ها در برنامه غذایی آنها نقش بسزایی در تامین انرژی و موادمغذی مورد نیاز آنها بازی می کند. بنابراین با توجه به تمایل نداشتن کودکان به خوردن صبحانه مصرف میان وعده برای آنها بسیار اهمیت دارد...

مصرف میان وعده ها می تواند با ثابت نگه داشتن قندخون در مقادیر متعادل، باعث بهبود کارکرد مغز و افزایش یادگیری کودکان شود. نتایج مطالعه های متعدد نشان داده است معمولا قدرت یادگیری و تمرکز دانش آموزانی که صبحانه نمی خورند و بین زنگ های تفریح نیز از میان وعده استفاده نمی کنند، از سایر کودکان کمتر است. مصرف میان وعده هایی مانند آجیل می تواند با تامین اسیدهای چرب لازم برای رشد، تکامل و کارکرد مغز کودکان، باعث بهبود فعالیت های ذهنی در آنها شود.

البته توصیه می شود کودکان و نوجوانان موادمغذایی حاوی قندهای ساده مانند کیک و بستنی را به عنوان میان وعده مصرف نکنند زیرا این خوراکی ها با افزایش ناگهانی قند و متعاقبا افت سریع قندخون، در ایجاد گرسنگی و کاهش قدرت یادگیری نقش موثری دارند. بنابراین، بهترین موادمغذایی برای سهم میان وعده کودکان و نوجوانان عبارتند از نان و پنیر، انواع میوه و سبزی ها، آجیل و بیسکویت های سبوس دار.

البته بهترین نوع ساندویچ برای ساعت های زنگ تفریح کودکان سنین ۷-۸ سال، ساندویچ نان و پنیر به همراه سبزیجاتی نظیر گوجه فرنگی و خیار یا انواع مغزهاست و توصیه می شود کودکان حتما میان وعده های خود را بین ساعت ۹/۳۰ تا ۱۱ بخورند. زیرا مصرف میان وعده ها بعد از ساعت ۱۱ باعث کاهش میل کودک به وعده نهار می شود و دریافت انرژی و موادمغذی مورد نیازشان را کاهش می دهد. فراموش نکنید که توجه به این نکته به خصوص در مورد کودکانی که لاغر و کم وزن هستند، اهمیت بیشتری دارد.

توصیه می شود کودکان چاق علاوه بر مصرف میان وعده در ساعت گفته شده، یک سهم از میوه و سبزی هم نزدیک به وعده نهارشان میل کنند تا اشتهای چندانی برای خوردن نهار نداشته باشند آنها با این کار به کنترل وزن شان کمک خواهند کرد. در ضمن، ساندویچ هایی که سس دارند را برای فرزندتان تهیه نکنید زیرا این ساندویچ ها حتما باید در فاصله ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بعد از تهیه شان مصرف شوند و این کار در مدرسه مقدر نیست و با خوردن آنها احتمال مسمومیت غذایی وجود خواهد داشت.