

اگر از شما بپرسند مهم‌ترین عامل برای موفقیت یک دانش‌آموز چیست، پاسخ شما چه خواهد بود؟! مدرسه و معلم خوب؟! کتاب‌های کمک آموزشی؟! برنامه‌ریزی درسی مناسب؟!

تمام این موارد به نوبه خود اهمیت بسیار زیادی دارند؛ اما اگر شما از تمامی این عوامل در کنار هم برخوردار باشید ولی تغذیه مناسبی نداشته باشید باز هم به هدف مطلوب نخواهید رسید. تغذیه سالم به خصوص وعده صبحانه جزء اصلی‌ترین عناصر موفقیت تحصیلی به شمار می‌رود. بدون صبحانه، مغز انرژی کافی برای مطالعه دروس حفظی و محاسباتی را نخواهد داشت.

با این وجود بسیاری از شما با آگاهی از این مسئله تمایل به خوردن صبحانه از خود نشان نمی‌دهید. حال می‌خواهیم به سراغ بهانه‌های صبحانه نخوردن برویم و برای هر کدام راه‌حلی ارائه نمائیم. در ادامه نیز چند نمونه از صبحانه‌هایی که سبب روشن شدن موتور مغز می‌شوند را نام خواهیم برد.

۱. اولین و شایع‌ترین بهانه برای امتناع از این وعده مهم، بی‌اشتهایی در ابتدای روز است؛ دلیل این مسئله ممکن است دیر خوردن وعده شام، مصرف غذاهای چرب و سنگین در شب یا داشتن اضطراب باشد. در صورتیکه در وعده شام از غذاهای سبک‌تر استفاده کنید و کمی زودتر شام را میل نمائید، برای صبح‌های بیشتری خواهید داشت. بعلاوه برای افزایش اشتها می‌توانید قبل از صبحانه یک لیوان آب ولرم بعلاوه آب لیمو ترش تازه و عسل یا یک لیوان آب مرکبات استفاده نمائید.

۲. خواب‌آلودگی و کسالت صبحگاهی: برای این کار می‌توانید به خودتان زحمت داده و فقط پانزده دقیقه زودتر بلند شوید تا زمان کافی برای انجام چند حرکت ورزشی سبک داشته باشید. با انجام چند حرکت نرمشی، جریان خون در بدن و مغز به راه می‌افتد و اشتها به تدریج افزایش می‌یابد. بعلاوه ورزش باعث ترشح هورمون‌های شادی بخش در مغز می‌شود. قرار گرفتن در معرض هوای تازه صبحگاهی و چند نفس عمیق نیز این مشکل را بهتر می‌کند.

۳. نداشتن وقت کافی و دیر رسیدن به مدرسه: وقتی همه‌ی کارها به

دقیقه نود موکول شود، نتیجه‌ای جز آشفتگی، استرس و بی‌نظمی به دنبال نخواهد داشت. مطمئن باشید با برنامه‌ریزی صحیح می‌توان به راحتی مشکل کمبود وقت را حل نمود. اگر شما در طول یک روز تمام کارهایی را که انجام می‌دهید یادداشت کنید، متوجه می‌شوید که به راحتی می‌توان زمان‌های طلایی زیادی از لابلای وقت‌های تلف شده بیرون کشید.

۴. نداشتن حال و حوصله برای صبحانه خوردن: شما حق دارید اگر هر روز صبح با صحنه تکراری یک تکه نان یخ زده و پنیر و چای مواجه شوید و دیگر انگیزه‌ای برای مصرف صبحانه نداشته باشید. به همین دلیل بهتر است از یکی از اعضای خانواده خواهش کنید شما را در این وعده همراهی کنند. بعلاوه با ایجاد کمی تنوع در نان‌ها و مواردی که با آن مصرف می‌شود، می‌توانید یک صبحانه‌ی اشتهاآور داشته باشید. پیچیدن بوی نان در خانه، مرکز اشتها در مغز را تحریک می‌کند. در صورتیکه برای خانواده امکان داشته باشد بهتر است نان تازه تهیه کنند. اما اگر این مورد امکان پذیر نیست به راحتی می‌توان نان را روی وسایل گرمایشی مانند اجاق گاز، بخاری، شوفاژ یا تُستر و ماکروفر گرم کرد و به اندازه یک تکه نان تازه از خوردن آن لذت برد.

خوراکی‌های محرک مغز کدامند؟

حتما می‌دانید که مصرف هر روز پنیر در صبحانه چندان مناسب نیست. چون به تدریج تعادل کلسیم و فسفر در مغز به هم می‌خورد و کارایی آن را کاهش می‌دهد. بهتر است در کنار پنیر از گردو، کنجد، کمی سیاه‌دانه یا زیره و سبزی‌های معطر استفاده شود. در سایر روزهای هفته نیز می‌توانید از مواد غذایی دیگری استفاده کنید که علاوه بر ایجاد تنوع، ویتامین‌های مختلفی به مغز خود برسانید. از جمله:

✓ نان و شیره انگور یا شیره خرما یا عسل (میزان مصرف آن به صورت ۳ قاشق ارده همراه با یک یا دو قاشق غذاخوری عسل یا شیره است).

✓ نان و حلوا شگری یا ارده و شیره که یک مپ انرژی برای مغز به شمار می‌رود.

✓ انواع تخم‌مرغ همراه با کمی کره یا روغن زیتون. (تخم‌مرغ می‌تواند به شکل آب پز، نیمرو یا املت استفاده شود. پاشیدن کمی نعناع روی تخم مرغ آن را خوشمزه‌تر می‌کند).

✓ لبنیات مانند شیر، فرنی و حریره بادام یا شیر برنج. در کنار این مواد بهتر

است از هل و دارچین و سیاه دانه به عنوان طعم دهنده و از عسل و شیره انگور به عنوان شیرین کننده استفاده شود.

✓ حلیم یک یا دو بار در هفته به همراه کمی دارچین و شکر.

✓ خوراک لوبیا گرم (لوبیا چشم بلبلی) یا خوراک عدسی به همراه کمی پیاز داغ و نمک و فلفل. (افزودن مقداری روغن زیتون یا کره به تامین انرژی نیز کمک می‌کند)

✓ نان و پنیر به همراه گردو، کنجد و کمی سیاه دانه یا زیره و سبزی‌های معطر. استفاده از میوه‌هایی مانند انگور، سیب، موز، گلابی و به.

✓ نان و عسل به همراه کره. (از مرباهای مختلف نیز می‌توان برای ایجاد تنوع در صبحانه استفاده کرد. مربای هویج، به و سیب بهترین انتخاب برای صبح هستند.)

تذکر: گاهی برای ایجاد تنوع می‌توان از مواردی مثل خامه شکلاتی یا شکلات صبحانه استفاده کرد. اما مصرف آن نباید به صورت روزانه باشد.

تذکر نهایی: مصرف صبحانه حتما باید قبل از اولین ساعت درسی انجام شود و موکول کردن آن به اولین زنگ تفریح، کار اشتباهی است؛ زیرا سوخت کامل مغز برای اولین درس تامین نمی‌شود و یادگیری و تمرکز در این ساعت از دست خواهد رفت.

### نگارش: ندا کلکته‌چی

### کارشناس تغذیه، کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی

