

بسم الله الرحمن الرحيم

تائیر سبحانه بر یادگیری کودکان ایرانی

مؤلفین:

صاحبعلی قلی پور

هادی جلیلوند

سرشناسه :	قلی پور، صاحبعلی،
عنوان و نام پدیدآور :	تأثیر صبحانه بر یادگیری کودکان دبستانی / مولفین صاحبعلی قلی پور، هادی جلیوند ؛ ویراستار علمی محمدعلی نوزاد ؛ ویراستار ادبی آرزو ایش زاده
مشخصات نشر :	اردبیل: نگین سپان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری :	۱۰۶ ص.
شابک :	978-600-4312-56-1
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
موضوع :	شاگردان -- تغذیه
موضوع :	Students -- Nutrition
موضوع :	شاگردان -- سلامتی و بهداشت
موضوع :	Students -- Health and hygiene
موضوع :	حافظه -- تأثیر تغذیه
موضوع :	Memory -- Nutritional aspects
شناسه افزوده :	جلیوند، هادی،
شناسه افزوده :	نوزاد، محمدعلی، - ویراستار
رده بندی کنگره :	۶۳۸.۷۸۴ B
رده بندی دیویی :	۳۷۱.۷۱۶
شماره کتابشناسی ملی :	۵۵۳۳۵۱۶

- عنوان کتاب: تأثیر صبحانه بر یادگیری کودکان دبستانی
نویسنده: صاحبعلی قلی پور، هادی جلیلود
ناشر: انتشارات نگین سبلان
ویراستار ادبی: آرزو ابش زاده
ویراستار علمی: محمد علی نوزاد
چاپ و صحافی: چاپخانه نگین
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۱-۲۵۶-۱

پیشگفتار

سال‌هایی که کودک در مدارس ابتدایی می‌گذرانند، از نظر تغذیه، دوره‌ی مهمی است؛ زیرا رشد کودک در این سنین ادامه دارد، گرچه سرعت رشد آن‌ها، کم‌تر از سال‌های اول زندگی است، ولی باید توجه داشت که هر مرحله از رشد، متکی بر روند مرحله‌ی قبل بوده و مرحله‌ی بعد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اصولاً دانش‌آموزان به ۳ وعده غذایی اصلی و ۱ میان‌وعده در طول روز نیاز دارند و باید از تمامی گروه‌های غذایی شامل شیر، لبنیات، گوشت، حبوبات، سبزیجات، میوه‌جات و گروه نان و غلات مصرف کنند و تعادل و تنوع غذایی در این سنین، مورد توجه قرار گیرد. وعده‌ی غذایی صبحانه، نقش بسیار مؤثری در سلامت جسمی و فکری دانش‌آموزان دارد. به دنبال ناشتا بودن در طول شب، اگر دانش‌آموز صبحانه نخورد، به دلیل پایین افتادن قند خون، توانایی و شرایط لازم را برای یادگیری در مدرسه نخواهد داشت. دانش‌آموزانی که صبحانه‌ی کافی نمی‌خورند، کم‌دقت، خسته و بی‌حواس‌تر و نمی‌توانند کمبود انرژی، ویتامین‌ها و املاح معدنی را با خوردن وعده‌های دیگر جبران کنند. بنابراین مادران باید هر روز صبح، صبحانه‌ی کودک خود را قبل از این‌که به مدرسه برود، آماده کنند. میان‌وعده‌های مناسب و مغذی نیز بسیار اهمیت دارد، زیرا ساعات نزدیک ظهر کودکان ممکن است گرسنه شوند و این گرسنگی، نشستن سر کلاس را برای آنان، تحمل‌ناپذیر می‌کند. تمام این موارد، ضرورت توجه به تغذیه‌ی صحیح در مدارس را بیش از پیش نمایان می‌سازد. لذا در کتاب پیش رو قصد داریم بررسی تغذیه و جایگاه آن در برنامه غذایی کودک به بررسی اهمیت صبحانه در برنامه غذایی کودک بپردازیم.

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۴	تاریخچه تغذیه
۷	تعریف تغذیه
۸	تعریف حقوقی
۸	وعده های غذایی
۹	به دست آوردن غذا
۱۰	تعریف صبحانه
۱۲	غذا، سلامتی
۱۳	عادات رژیم غذایی
۱۵	تاریخچه و تحولات جدید
۱۷	رابطه تغذیه با سلامت
۱۹	مروری بر تحقیقات صورت گرفت
۲۴	ارتباط تغذیه با هوش کودکان
۲۶	تغذیه در کودکی
۳۰	تغذیه در نوجوانی
۳۲	کم خونی ناشی از فقر آهن و اثر آن بر قدرت فرا رفتن
۳۳	کودکان به چه غذاهایی نیاز دارند؟
۳۵	از چه چیزهایی باید پرهیز کرد؟
۳۷	آلرژی های غذایی
۳۸	میزان کالری مورد نیاز بدن
۳۸	یک رژیم غذایی سالم حاوی چه مقدار کالری است
۴۰	فواید صبحانه
۴۱	نقش صبحانه در سلامتی
۴۳	صبحانه چه چیزی به ما می دهد؟
۴۴	چرا صبحانه یکی از مهم ترین وعده های غذایی است؟
۴۷	علل بی میلی کودکان به صبحانه
۴۹	چرا خوردن صبحانه را فراموش می کنیم؟
۵۲	اختلالات غذا خوردن (ED)

۵۳	بی‌اشتهایی عصبی
۵۵	پر خوری عصبی
۵۸	نقش تغذیه بر استرس
۵۸	استرس غذایی
۶۲	راههای درمان استرس
۶۳	مشکلات تغذیه
۶۶	تغذیه سالم تر
۶۸	سوء هاضمه و نفخ
۶۹	ویژگیهای جدید مواد خوراکی
۷۲	تعریف یادگیری
۷۶	نقش و تاثیر یادگیری در زندگی
۷۷	اصول یادگیری موثر
۸۴	یادگیری تقویتی
۸۴	نقش تغذیه بر یادگیری
۸۶	تاثیر صبحانه بر یادگیری
۸۷	چگونگی تاثیر غذاهای حاوی پروتئین بر یادگیری
۸۸	چگونگی تاثیر وضعیت بهداشت و تغذیه‌ی دانش‌آموز بر توانایی
۹۲	تاثیر تغذیه بر یادگیری و حافظه طولانی تر
۹۵	تاثیر مشکلات تغذیه‌ای بر یادگیری دانش‌آموزان
۹۶	عمده ترین مشکلات تغذیه‌ای
۹۶	کمبود ید و یادگیری دانش‌آموزان
۹۷	غذاهای مفید برای مغز
۹۸	مواد غذایی مخصوص صبحانه
۱۰۶	شکستن رسم و رسومات
۱۰۹	فهرست منابع و مآخذ

مقدمه

نیاز انسان به غذا یکی از احتیاجات ذاتی یا فیزیولوژیک است که مهمترین عامل بقای زندگی و طول عمر می باشد. احتیاج به غذا دائمی است و ارگانیزم را مجبور میکند تا برای بدست آوردن غذا و رفع گرسنگی کوشش کند.

تغذیه صحیح و متعادل نه تنها پدیده رشد را میسر می سازد و به تندرستی و طول عمر می انجامد، بلکه با تأثیر بر روی اعصاب و روان سبب رشد فکری و نمو نیروهای روانی می گردد.

ترکیب شیمیائی غذای انسان باید شامل پروتئین ها، چربی ها، کربوهیدرات ها، مواد معدنی، ویتامین و آب باشد تا رشد سلامت یافته های بدن تامین شود. این مواد با تغییراتی که در لوله گوارش حاصل میکند قایم جذب می شوند و برای تامین احتیاجات حیاتی مورد استفاده یاخته های بدن قرار میگیرند.

تمام موجودات زنده برای آنکه بتوانند به زندگی خود ادامه دهند، احتیاج به غذا دارند. خواه این موجود زنده انسان باشد یا یک حیوان و یا حتی یک موجود بسیار کوچک ذره بینی مانند میکروب و.....

از طرفی هر روز تعدادی از سلولهای بدن می میرند و باید سلولهای تازه جای آنها را بگیرند برای این منظور باید سلولها مواد لازم را از غذا بدست آورند. همچنین حفظ گرمای طبیعی بدن - که در موقع سلامت همیشه ثابت است، مبارزه با میکروب ها و عوامل بیماری زا، رشد روزانه مو و ناخن، کار قلب و دستگاه تنفس، حرکات بدن، قدرت

کار و فعالیت انسان و حتی کارهای فکری هم در گروی دریافت کافی مواد غذایی می باشد.

معمولا غذایی که انسان مصرف می کند از مواد مختلفی تشکیل شده است که عبارتند از:

مواد قندی و نشاسته ای یا کربوهیدرات ها و مواد چربی که انرژی زاهستند و انرژی روزانه تامین میکنند، مواد پروتئین جهت نگهداری و ترمیم بافتها و ساختن بافتهای جدید لازم است، ویتامین و مواد معدنی و آب انرژی زا نیستند- کالری ندارند- ولی برای رشد طبیعی مورد نیاز می باشند. دریافت ناکافی آنها باعث بروز کمبودی رشد، اختلالات خونی و عدم استحکام استخوانها می شود.

احتیاج انسان به غذا در مراحل مختلف فیزیولوژیکی متفاوت می باشد و از احتیاج نگاهداری یک شخص بالغ تا نیاز در سنین مختلف مانند دوران رشد، زمان بارداری و شیردهی و نیز به هنگام بیماری تغییر می کند. مقدار احتیاج به انرژی نیز بر حسب سن، جنس، کار عضلانی، شرایط زندگی و آب و هوا متفاوت خواهد بود.

انسان مواد غذایی مورد نیاز خود را از گیاهان و جانوران و منابع طبیعی تامین میکند و ترکیب شیمیائی غذای او شامل ویتامین، کربوهیدرات ها، پروتئین ها، چربی ها، مواد معدنی و آب و الکترولیتها می باشد.

اهمیت یک تغذیه خوب جزء کشفیات جدید نیست ۴۰۰ سال قبل از میلاد، هیپوکریس فیلسوف بزرگ یونان باستان گفت: (بگذارید غذا داروی شما باشد و داروی شما غذا)

امروزه نقش تغذیه خوب بیشتر از هر زمانی اهمیت پیدا کرده حد اقل ۴ مورد از ۱۰ مورد علت مرگ و میر دنیا بیماری های قلبی و عروقی - سرطانها - سکتها و دیابت مستقیماً در ارتباط به روش خوردن خود ما بستگی دارد. رژیم های غذایی در چنین شرایطی کاملاً اثر گذار هستند. در حالی که رعایت یک رژیم غذایی ناصحیح و غلط منجر به مرگ با اثر بیماری های بالا می گردد. تغذیه و خوردن صحیح در چنین وضعیت هایی کاید اصلی و اساسی حفظ سلامت است.

البته غذا بتهایی یک کلید ولانی مدت برای یک زندگی سالم نیست تغذیه خوب بایستی قسمتی از یک سبک زندگی سلامت باشد (اصل عمده) و سایر موارد مانند ورزش و تحرک منظم روزانه - ترک سیگار - مصرف الکل اضافی - کنترل استرس های زندگی - جلوگیری از آلودگی ها و آلاینده های محیطی نیز در سبک زندگی سلامت دخالت مستقیم دارند. و عامل ژنتیکی و زمینه ای اثر می تواند خطرات سلامتی را مساعد سازد.

شما آنچه که مصرف می کنید و چگونه مصرف می کنید و به سات تکرار نمائید در سلامت شما دخالت دارند. مثلاً آرترواسکلروز (سخت شدن شریانها) می تواند از بچگی شکل گیرد این روند را می توانید متوقف سازید یا معکوس نمائید. البته اگر در رژیم غذایی و سبک زندگی خود تغییر ایجاد نمائید.

لاغر و ضعیف شدن استخوانها نتایجی از استئوپروزیس است اگر شما کلسیم کافی مصرف نمائید و سطح VITD کافی باشد همراه با ورزشهای وزنی می توانید روند پیدایش و شکل گیری استئوپروزیس را کاهش دهند.