

صبحانه سالم

این که کودکی بتواند به خوبی تمرکز کند و تناسب اندام خوبی داشته باشد، به تغذیه وی بستگی دارد. همه کودکان برای وعده صبح باید صبحانه متعادلی بخورند.



• شکر کم

شکر باعث ایجاد خستگی می‌شود! بنابراین شیرینی جات، کلوچه ها یا نان های شیرین (مثلا آجیل، نوقا، خامه) و نیز نوشیدنی های شیرین جایی در کیف مدرسه ندارند. شیرینی باعث می شود قند خون به سرعت بالا برود و کودکان بی قرار شوند. ولی وقتی افت می‌کند، کودکان دوباره احساس خستگی می‌کنند. و برای شان سخت‌تر خواهد بود تا تمرکز کنند.



• میوه و سبزیجات زیاد

میوه‌ها و سبزیجات سالم هستند و هر روز حتما باید در برنامه غذایی باشند. به عنوان یک راهنما میتوان ادعا کرد که: هر فرد در روز باید حداقل پنج وعده غذا بخورد. یک وعده یعنی یک کف دست پر (بنابراین برای کودکان نیز به اندازه کف دست شان). برای فرزندان تنوع غذایی فراهم کنید تا خودش هم در انتخاب شرکت کنند.



• نان غلات کامل بهتر از نان سفید

نان های غلات کامل برای مدت طولانی تر فرد را سیر نگه میدارند و مواد مغذی مهم زیادی دارند. بنابراین نان های غلات کامل، دقیقا مناسب مدرسه و مهدکودک هستند. نمونه هایی از مواد مناسب روی نان عبارتند از: پنیرها، کرم‌های گیاهی، پنیر خامه ای یا حتی سوسیس کم چرب. برای تنوع، بعضا می‌توانید غلات بدون شکر با ماست ساده یا کوارک در کیف کودکان بگذارید. این غذا، همراه با میوه ترکیبی سالم و خوشمزه است!



• مایعات فراوان

کودکان باید در مجموع در طول روز، 1 تا 1.5 لیتر مایعات مصرف کنند. در تابستان وقتی که هوا بسیار گرم است، ترجیحا کمی بیشتر. برای نوشیدنی ها نیز، والدین باید از نوشیدنی های شکر دار پرهیز کنند. بهترین نوشیدنی‌ها، آب، چای و آب میوه های بدون شکر هستند.