

نصيحة للطلاب : قبل التوجه للمدرسة .. أحرصوا على الفطور

نصح استشاري الأطفال الدكتور نصرالدين الشريف ، طلاب المدارس بضرورة الحرص على وجبة الفطور الصباحي ، مبيّنًا أن هذه الوجبة تعد من الوجبات المهمة من الناحية الغذائية لأنها تأتي بعد مدة طويلة من آخر وجبة تم تناولها ، حيث تساعد على زيادة النشاط والتحصيل العلمي لأنه يمد الجسم بالعناصر التي يحتاجها .

وأشار إلى أن سوء التغذية يضعف الذاكرة ويحد من مستوى الذكاء مما يؤثر على التحصيل الدراسي ، لذا يجب تعويد الطلبة على تناول الإفطار في المنزل قبل الذهاب إلى المدرسة ، كما يفضل تنوع إعداد طعام الإفطار قدر الإمكان مع الحرص على الاحتفاظ بالقيمة الغذائية ، ويجب الحرص على عدم تأخر الطلبة في النوم لساعات متأخرة؛ مما يؤدي إلى الاستيقاظ متأخر بالتالي عدم تمكنهم من تناول الإفطار ، كما أن وجبة الإفطار تساعد الطلبة على تنظيم الوجبات الثلاثة ، ويجب أن تحتوى وجبة الإفطار على النشويات والفواكه والبروتينات والخضروات.

ولفت إلى أنه عند إهمال تناول وجبة الإفطار فإن الطالب يصبح أكثر عرضة للسمنة والشعور بالخمول ، كما أن عدم تناول وجبة الإفطار قد يؤدي إلى سرعة الإحساس بالتعب، قلة الرغبة في الدراسة، قلة الاستيعاب والتفاعل الذهني والإجهاد العقلي ، ويجب على الأم انتهاز فرصة عودة الأبناء إلى المدرسة وذلك بتقديم الأكل الصحي مثل الألبان والفواكة مع تجنب تقديم الحلوى لهم.

ودعا الدكتور الشريف في ختام كلامه بضرورة تشجيع الطلبة على ممارسة النشاط البدني ، كما ينصح باقتناء قارورة الماء المدرسية القابلة لإعادة التعبئة وإغلاقها بإحكام، مما يساعد على التذكير بشرب الماء باستمرار .