

تأثیر مصرف صبحانه بر یادگیری دانش آموزان

مرضیه خواجهوی

لیسانس بهداشت محیط، مربی بهداشت مدارس شهرستان ایذه

چکیده

تأثیر صبحانه در یادگیری دانش آموزان ابتدایی از تصور بسیاری از ماست. متأسفانه امروزه حدود بیش از نیمی از دانش آموزان قبل از رفتن به مدرسه صبحانه نمی‌خورند و این و این امر می‌تواند تأثیرهای منفی بسیاری بر رشد جسمی و ذهنی آن‌ها بگذارد. رشد دانش آموزان در دوران ابتدایی مقدمه‌ای برای دوران مهم نوجوانی و بلوغ است. نکته‌ی مهم اینجاست که رشد جسمی کودک فقط به اندام او محدود نمی‌شود و شکل‌گیری و تکامل بافت مغزی از اتفاقات مهمی است که در این دوره رخ می‌دهد. بر اساس مشاهده و مطالعه ارتباط بین دریافت صبحانه، یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مورد توجه قرار گرفت و دانش آموزانی که صبحانه نمی‌خورند از دقت و تمرکز کمتری برخوردارند، درصد یادگیری کمتری دارند و افزایش وزن در آن‌ها بیشتر است. بعد از ۸ ساعت خواب و نرسیدن هیچ ماده غذایی به بدن باید چه چیزی بخوریم تا مواد مغذی به بدن برسد. ذکر این نکته ضروری است که وعده صبحانه تحت هیچ شرایطی فراموش نشود چرا که این وعده غذایی به تنهایی تأثیر زیادی بر سلامتی خواهد گذاشت و کلید اصلی در انتخاب مواد غذایی انرژی‌زا و مقوی می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: صبحانه، دانش آموز، مدرسه، یادگیری، آموزش

مقدمه

وعده 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 افت قند خون، توانایی و شرایط لازم را برای یادگیری در مدرسه نخواهد داشت. دانش‌آموزانی که صبحانه کافی نمی‌خورند، کم دقت و بی‌حوصله‌اند و نمی‌توانند کمبود انرژی، ویتامین‌ها و املاح معدنی را با خوردن وعده‌های دیگر جبران کنند (۱).

آمارها نشان می‌دهند که فقط نزدیک به ۳۶ درصد کودکان از همه گروه‌های غذایی مصرف می‌کنند و کمتر از نیمی از آن‌ها هر روز صبحانه مصرف می‌کنند. بررسی‌ها نشان داده است مصرف صبحانه تمرکز حواس و دقت یادگیری را افزایش می‌دهد و دانش‌آموزانی که صبحانه مصرف می‌کنند در درس‌هایی مثل ریاضی و علوم موفق‌تر هستند خوردن صبحانه موجب ثابت ماندن قند خون شده و سبب می‌شود مغز غذایی کافی برای فعالیت‌های روزانه داشته باشد گرسنه بودن و نخوردن صبحانه در کوتاه مدت به عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد می‌کند اگر مدت زمان صبحانه نخوردن طولانی شود، مغز قادر به انجام فعالیت‌های طبیعی نیست و یادگیری مختل می‌شود (۲). با بالا رفتن قند خون استیل کوئین ساخته می‌شود که در تقویت حافظه نقش اساسی دارد. اگر نخوردن صبحانه به صورت عادت شود، عوارض طولانی مدت را ایجاد می‌کند و سلامت افراد را به خطر می‌اندازد (۳).

نخوردن صبحانه علاوه بر کاهش حافظه و قدرت یادگیری مانند سستی، بی‌حالی، خستگی، عصبانیت، بی‌حوصلگی و افسردگی را نیز در پی دارد.

مهم‌ترین مواد برای صبحانه سالم دانش‌آموزان

- کربوهیدرات
- پروتئین
- چربی غیر اشباع
- قند طبیعی
- فیبر

نکته‌ی مهم در خصوص این پنج گروه از مواد، تناسب میان این پنج گروه است. در واقع نه تنها نباید هیچ یک از این گروه‌ها از وعده غذایی حذف شود، بلکه باید تناسب هم داشته باشد؛ برای مثال زیاد بودن قند در وعده صبحانه، حال چه به صورت قند طبیعی (قنده میوه و غیره) و چه به صورت شکر، زودتر خسته شدن دانش‌آموز را به دنبال دارد؛ همچنین وجود مقدار متعادل قند در وعده صبحانه بر هوشیاری دانش‌آموز و عملکرد مغزی بهتر او تأثیر فراوان می‌گذارد (۴).

صبحانه بین ۳۰ درصد انرژی مورد نیاز روزانه ی یک فرد را تامین می‌کند. نان خالی با چای شیرین غذای مناسبی برای یک وعده غذایی نیست.

از نکات مهم دیگر توجه به زمان صبحانه است. بهترین زمان برای کودکان سنین مدرسه قبل از ورود به کلاس و کودکان پیش دبستانی بین ساعات ۷ تا ۹ صبح است. فراموش نکنیم که نخوردن صبحانه از دلایل مهم افت تحصیلی در کودکان سنین مدرسه و اختلال در رشد کودکان پیش دبستانی است (۵).

اهمیت صبحانه از منظر علم و اسلام

چندین دلیل علمی برای اهمیت صبحانه وارد شده است. نخست به دلیل اینکه صبحانه اولین وعده غذایی بعد از حداقل ۸ ساعت بی غذایی است. دوم اینکه بر اساس نتایج پژوهش های متعدد صبحانه روی تغذیه بقیه روز اثر می گذارد. علاوه بر این خطر ابتلا به چاقی یا دیابت در میان افرادی که صبحانه می خورند به مراتب کمتر از افرادی است که از این وعده غذایی صرف نظر می کنند.

بسیاری از بیماری های دوران بزرگسالی مانند دیابت، فشار خون، قلبی و عروقی چربی خون و... به نحوه تغذیه در دوران مدرسه مرتبط است. بنابراین داشتن رژیم غذایی مناسب در دوران کودکی می تواند از بروز و یا شدت این بیماریها در بزرگسالی پیشگیری کند.

در دین عزیز و کامل ما در کلام معصومین (علیه السلام) که زبان گویای دین خدا هستند، سفارش های فراوانی به خوردن صبحانه شده است. به طوری که آن را یکی از عوامل طول عمر ذکر کرده اند. از جمله این تأکیدات روایت پیشوای ششم ما امام صادق (علیه السلام) درباره ی زمان خوردن صبحانه و فواید این وعده غذایی است. که فرمودند: «چون نماز صبح را خواندی، پاره نانی بخور تا با آن دهان خویش را خوش بو سازی، حرارت خود را فرو بنشانی و دندانهایت را استوار سازی لثهات را استحکام بخشی روزی خویش را به چنگ آوری و خوی خود را نیکو سازی»

امام علی نیز فرمودند: «هر که خواهان جاودانگی است و البته جاودانگی برای غیر خدا نیست، زود صبحانه بخورد زود تر شام بخورد، و ردای سبک برگردد.

مزایای مصرف صبحانه برای دانش آموزان

صبحانه مهمترین وعده غذایی برای دانش آموزان است. بچه ها قرار است ساعتها در مدرسه بازی کنند، راه بروند، کار فکری انجام دهند. تمام این فعالیتها به انرژی زیادی نیاز دارد. کمبود انرژی می تواند روی عملکرد دانش آموز تأثیر گذار باشد (۶).

به دلایل زیر باید فرزندان خود را به خوردن صبحانه تشویق کنید:

۱- بهبود تمرکز

۲- نمرات بهتر در امتحانات

دانش آموزانی که قبل از شروع روز صبحانه می خورند، نه تنها تمرکز بهتری دارند، بلکه در آزمون های تحصیلی درس هایی مثل ریاضی و علوم نمره ی بهتری کسب می کنند.

۳- افزایش انرژی

وقتی می خوابید برای مدت طولانی چیزی نمی خورید. به همین دلیل، قند خون بدن در طول شب شروع به کاهش می کند. هنگامی که از خواب بیدار می شوید و صبحانه می خورید، گلوکز مورد نیاز بدن برای انرژی لازم در طول روز، تامین می شود (۷).

وقتی دانش آموزان بعد از یک شب چیزی نخوردن، از خواب بیدار می شوند و بدون خوردن صبحانه به مدرسه می روند روزها با قند خون پایین شروع می کنند که مدام پایین تر هم می آید. این شرایط باعث می شود که آنها احساس کندی و تنبلی کنند و گذراندن روز یا حداقل کلاس های صبح برای آنها دشوارتر شود. از سوی دیگر خوردن یک صبحانه سالم قبل از مدرسه، قند خون را به سطح سالمی می رساند و انرژی لازم را تامین می کند (۸).

فرا تر از موفقیت تحصیلی

فایده خوردن صبحانه برای دانش‌آموزان، فقط مربوط به بهبود نمرات آزمون و افزایش تمرکز نیست.

خوردن صبحانه می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا نیازهای غذای روزانه خود را به راحتی برآورده کنند. طبق گزارشی که منتشر شده است، کودکانی که به طور منظم صبحانه می‌خورند، تقریباً ۲۰ تا ۶۰ درصد بیشتر از کودکانی که صبحانه نمی‌خورند، آهن، ویتامین‌های گروه B و ویتامین D دریافت می‌کنند. همچنین افرادی که صبحانه می‌خورند فیبر بیشتری دریافت می‌کنند و چربی کل و کلسترول خونشان کاهش پیدا می‌کند. خوردن منظم صبحانه همچنین با شاخص توده بدنی سالم تر یا BMI و کاهش احتمال چاقی مرتبط است. تحقیقات نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که به طور منظم صبحانه می‌خورند نسبت به دانش‌آموزانی که به طور منظم صبحانه نمی‌خورند، بهتر می‌توانند تناسب اندام و وزن سالم خود را حفظ کنند (۹).

بهبود خلق و خو

اگر دوست ندارید بچه‌های شما مثل کسی باشند که از ابتدای صبح حال و حوصله هیچ کسی را ندارد، روز را با صبحانه خوردن شروع کنید. خوردن صبحانه که از نظر وجود مواد مغزی متعادل باشد می‌تواند باعث فعال تر شدن مغز در ساعات ابتدایی صبح شود. این فعال شدن مغز باعث می‌شود که تمام کارکردهای مربوط به آن یعنی خلق و خو، احساسات، قدرت تصمیم‌گیری و توانایی شناختی، بهبود پیدا کند (۱۰).

با آماده کردن صبحانه برای دانش‌آموزان، فرزند شما خوش اخلاق‌تر خواهید داشت که با اشتیاق به سوی مدرسه می‌رود.

کمک به مدیریت اشتها

شروع کردن روز با غذاهایی که سرشار از پروتئین و فیبر با کیفیت بالا هستند مانند شیر، ماست، تخم مرغ پنیر و میوه‌ها که سرشار از مواد مغذی هستند باعث می‌شود که بچه‌ها برای مدت بیشتری احساس سیری کنند و مواد مغذی لازم برایشان را دریافت کنند.

کمک به سلامت قلب

خوردن صبحانه می‌تواند به سلامت قلب دانش‌آموزان کمک کند. گاهی اوقات افرادی که صبحانه نمی‌خورند صبحانه مغذی را با خوراکی‌هایی حاوی کلسترول، قند و چربی‌های اشباع شده جایگزین می‌کنند که ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. کسانی که صبحانه سالم و متعادل می‌خورند، معمولاً فیبر و لبنیات بیشتری در رژیم غذایی دریافت می‌کنند که منجر به پر خوری کمتر و مصرف کمتر میان وعده‌های ناسالم می‌شود (۱۱).

بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن

دانش‌آموزان در مدرسه همراه با تعداد زیادی از دانش‌آموزان دیگر سر یک کلاس می‌نشینند. در روزهای سرد زمستان باید به محیط‌های در بسته بروند. این شرایط آن‌ها را زیاد در معرض ابتلا به بیماری‌های مختلف به خصوص بیماری‌های ویروسی قرار می‌دهد. بهترین راه مقابله با بیماری‌های ویروسی، افزایش توان سیستم ایمنی بدن است (۱۲).

لبنیاتی مانند پنیر و ماست گزینه‌های رایجی برای وعده صبحانه هستند و برای سلامت کلی سیستم ایمنی فواید متعددی دارند. خوردن این خوراکی‌ها می‌تواند منجر به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مانند دیابت نوع دو، بیماری‌های قلبی عروقی و التهاب شود (۱۳).

راه کارهای موثر برای تشویق دانش آموز به خوردن صبحانه

آموزش اهمیت صبحانه: آموزش اهمیت صبحانه و چگونگی تأثیرات مثبت آن برای سلامت و عملکرد تحصیلی آنهاست. ارائه گزینه های سالم برای صبحانه، مثلاً می توانید میوه، ماست، نان تازه، غلات کامل، سبزیجات و تخم مرغ را به عنوان گزینه های صبحانه پیشنهاد کنید.

انجام فعالیت هایی تحت عنوان "صبحانه مدرسه"

برگزاری رویداد ها یا برنامه هایی با عنوان "صبحانه مدرسه" می تواند دانش آموزان را تشویق به شرکت در صبحانه کند. اعمال تشویق و پاداش می توانید برای دانش آموزانی که به صورت منظم صبحانه می خورند، تشویق و پاداش هایی ارائه کنید. این می تواند شامل تقدیر و تشکر از آنها یا اهداء جوایز کوچک باشد. ایجاد فضای مناسب برای صبحانه: ایجاد فضایی دلنشین و دوستانه برای صبحانه می تواند دانش آموزان را ترغیب به شرکت در این وعده غذایی کند.

دانش آموز در ساعات ابتدایی شب شام را صرف کند تا در ساعت معین و به موقع بخوابد و صبح زود بیدار شود تا وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشد.

از پرخوری قبل از خواب خوداری کند.

از خوردن غذاهای پرچرب برای شام خوداری شود.

والدین در کنار فرزند خود قرار بگیرند و همراه ایشان صبحانه میل کنند.

نتیجه گیری و پیشنهادات

تغذیه سالم کودکان در دوران مدرسه بهتر است از خانه و با وعده صبحانه آغاز شود صبحانه تامین کننده انرژی صبحگاهی برای فرد بود و با صرف صبحانه می توان به آغاز یک روز پر انرژی امیدوار بود بررسی ها ارتباط معناداری بین عدم مصرف صبحانه و افت تحصیلی در دانش آموزان گزارش می کنند مهم ترین دلایلی که موجب عدم مصرف صبحانه می شوند نداشتن زمان برای مصرف صبحانه یا بی میلی دانش آموز عنوان می شود بر این اساس توصیه می شود خانواده های گرمی شام را زودتر صرف کرده و امکان خواب آرام را برای دانش آموز در شب هنگام فراهم کنند تا کودک صبح زودتر از خواب بیدار شود و این خواب کافی می تواند همراه با صرف زود هنگام شام موجب افزایش میل کودک به صرف صبحانه شود مطالعات تغذیه ای که روی دانش آموزان مختلف انجام شده نشان داده گروهی که صبحانه می خورند نسبت به گروهی که صبحانه نمی خورند نمرات بهتری کسب می کنند آن ها در امتحانات اشتباهات کمتری دارند و قدرت یادگیری بیشتری در کلاس درسی خواهند داشت به عبارتی خوردن صبحانه پیش از حضور دانش آموز در مدرسه مانند سوخت انرژی لازم تفکر خلاقانه تر و بهتر را فراهم کرده آن ها را هوشیارتر می کند و طول روز آن ها را پر انرژی نگه می دارد کودکانی که با خوردن صبحانه روانه مدرسه می شوند مشکلات رفتاری کمتری دارند آموزش تغذیه می تواند نقش تعیین کننده ای را در انتقال آگاهی و ایجاد نگرش مطلوب و نهایتاً تغییر رفتار در مورد صبحانه و کیفیت آن داشته باشد.

در پایان پیشنهاد می شود برای کودکانی که تمایل به غذاهای گرم دارند انواع حلیم و عدسی تهیه شود.

- چیدن سفره ای زیبا بر اساس تمایلات کودک و استفاده از رنگ های شاد مانند نارنجی

- عدم مصرف شام پر حجم و دیر وقت

- فراهم کردن محیطی به دور از نگرانی و ترس و انتقال حس دوست داشتن به فرزندان

- تنظیم وقت

- اگر والدین هر روز سر سفره صبحانه بنشینند تا صبحانه صرف کنند بدون شک فرزندان آنان نیز چنین خواهند کرد.

- به کودکان اجازه داده شود در برنامه‌ریزی و انتخاب صبحانه کمک کنند.

منابع

1. Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 425. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00425>.
2. Aiken, L. S., West, S. G., & Reno, R. R. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Sage.
3. Antonopoulou, M., Mantzorou, M., Serdari, A., Bonotis, K., Vasios, G., Pavlidou, E., Giaginis, C. (2020). Evaluating Mediterranean diet adherence in university student populations: Does this dietary pattern affect students' academic performance and mental health? *International Journal of Health Planning and Management*.
4. Anzman-Frasca, S., Djang, H. C., Halmo, M. M., Dolan, P. R., & Economos, C. D. (2015). Estimating impacts of a breakfast in the classroom program on school outcomes. *JAMA Pediatrics*, 169(1), 71-77. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2014.2042>.
6. Arbuckle, J. L. (1996). Full information estimation in the presence of incomplete data. In G. A. Marcoulides, & R. E. Schumacker (Eds.), *Advanced structural equation modeling: Issues and techniques* (pp. 243-278). Lawrence Erlbaum Associates.
7. Australian Bureau of Statistics. (2019). *Schools Australia*. ABS.
7. Bamalan, O. A., Moore, M. J., & Al Khalili, Y. (2022). Physiology, serotonin. In *StatPearls* [internet]. StatPearls Publishing.
8. Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>.
9. Bandura, A. (Ed.). (2017). *Psychological modeling: Conflicting theories*. Transaction Publishers
10. Wigfield, A., & Tonks, S. (2002). Adolescents' expectancies for success and achievement task values during middle and high school years. In F. Pajares, & T. Urdan (Eds.), *Academic motivation of adolescents* (pp. 53-82). Information Age Publishing.
11. Wong, Z. Y., & Liem, G. A. D. (2021). Student engagement: Current state of the construct, conceptual refinement, and future research directions. *Educational Psychology Review*, 34, 107-138. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09628-3>.
12. Yao, J., Liu, Y., & Zhou, S. (2019). Effect of eating breakfast on cognitive development of elementary and middle school students: An empirical study using large-scale provincial survey data. *Medical Science Monitor*, 25, 8843. <https://doi.org/10.12659/MSM.920459>.
13. Donnelly, J. E., & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine*, 52, S36-S42.