



وجبة الافطار الصحية

للغذاء فوائد صحية عديدة منها الوقاية والمعالجة من الأمراض و المساعدة على النمو السليم ، وبناء على ذلك لا بد من الاهتمام بالتغذية السليمة في كل مراحل العمر، وأهمها مرحلتا الطفولة والمراهقة اللتان يمر بهما جميع الطلاب وتعتبران من أهم مراحل البناء والنمو و تتميز بزيادة في النشاط البدني والذهني والتغير في الشكل وتركيب الجسم، لذلك فهي تحتاج إلى التغذية السليمة المتوازنة لتلبية احتياجاتها ومتطلباتها.

دائماً ما نسمع عن ما يسمى (بالغذاء المتوازن) أو التغذية المتوازنة والمقصود بهما :

تناول أغذية تحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية لسلامة النمو وإمداد الجسم بالطاقة ومقاومة الأمراض ولا يوجد غذاء متكامل في العناصر الغذائية الرئيسية ، لذا يجب تناول مجموعة متنوعة من الأغذية في الوجبة الواحدة لضمان الحصول على جميع الإحتياجات من العناصر الغذائية الرئيسية ومن هنا يأتي التفكير في التخطيط للتغذية المتوازنة .

● العناصر الغذائية ومصادرها :

أولاً : الكربوهيدرات :



تعتبر مصدراً جيداً للطاقة حيث توفر نصف الحاجة من الطاقة التي يحتاجها الفرد للقيام بالنشاطات المختلفة كالحركة والتفكير واللعب ولا يمكن للعضلات أن تستغني عنها كما هو الحال بالنسبة للسيارة فهي لا تتحرك بدون وقود .
ومرحلتا الطفولة والمراهقة من أكثر المراحل العمرية حاجة للطاقة. وتشتمل الكربوهيدرات على :

السكريات : ومصادرها الفواكه والسكر والمربى والعسل ... الخ

النشويات : توجد في الحبوب والأرز والمعكرونة

والبطاطس والبقوليات

(كالقول ، العدس ، الترمس) .

ومثل هذه الأطعمة تتحول في أجسامنا إلى سكر الجلوكوز وتستهلك كمصدر أساسي للطاقة بعد تحويلها إلى مواد أخرى وتخزينها في العضلات كاحتياطي للطاقة أما الزائد عن حاجة الجسم فيخزن على هيئة شحوم تؤدي إلى زيادة الوزن خاصة إذا كان الشخص لا يمارس الرياضة أما إذا كان الشخص رياضي فهو بحاجة إلى زيادة في حصة الكربوهيدرات المقررة.



ثانياً: البروتينات :

من أهم مصادرها اللحوم والدواجن والأسماك واللبن والجبن والبيض هذه تسمى (بروتينات حيوانية) وهناك بروتينات نباتية مصدرها نباتي ومنها : البقوليات كالقول والعدس والفاصولياء.



تعتبر البروتينات من أغذية البناء الأساسية للجسم، من وظائفها المساعدة على نمو وتجديد الخلايا ونمو أنسجة الجسم وهي مصدر لا بأس به للطاقة، ولكن ينصح بعدم زيادة البروتين الحيواني بشكل أساسي عن الحصة المقررة لأنه يعرض الإنسان لأضرار صحية مثل ارتفاع مستوى الدهون بالدم وحمض اليوريك. ويجب التوضيح بأن البيض غني بالكوليسترول لذا يفضل تناول بياض البيض فقط أو الاقلال من صفار البيض وتناول البيض من مرتين إلى ثلاث في الأسبوع.

ثالثاً: الدهون :

توجد في كثير من الأطعمة التي نتناولها كالزبدة والسمن والقشدة والزيوت والمكسرات (ينصح بالاقلال من تناولها قدر الامكان). وهي تعتبر مصدر أساسي للطاقة، ونوع الدهون مهم فالدهون الحيوانية إذا زادت عن الحصة المقررة فانها تؤدي للإصابة بتصلب الشرايين، أما الزيوت النباتية فهي لا تزيد الكوليسترول في الدم إلا أن كلا النوعين يزيد الوزن.



رابعاً : الفيتامينات والعناصر المعدنية :

● الفيتامينات :

وهي مادة كيميائية يحتاجها الجسم في عملياته الحيوية فوجودها ضروري لفعالية الجسم وصحة الجسم ونقصها ينتج عنه أمراض مختلفة ومن هذه الفيتامينات :

فيتامين (أ) : وهو ضروري لنمو وسلامة الجلد والعظام والوقاية من العشى الليلي وهو يوجد في الفاكهة والخضروات الصفراء (كالجزر والمشمش) .



مجموعة فيتامين (ب) ضرورية لتمثيل النشويات والدهون والبروتينات لإنتاج الطاقة ولسلامة الاعصاب والجلد والعينين ولعمل كريات الدم الحمراء، ومن أهم مصادرها اللحوم والكبد والحليب والحبوب والبقوليات والخضروات.

فيتامين (ج) : ضروري للمحافظة على سلامة اللثة وتقوية جهاز المناعة عند الانسان، ومن أهم مصادره الفواكه والخضروات وهو من الفيتامينات التي تلعب دوراً رئيسياً في عملية النمو.

فيتامين (د) : ضروري لنمو العظام وظهور الأسنان ونقصه يسبب لين العظام والكساح وأهم مصادره الغذائية البيض والجبن والأسماك.

● العناصر المعدنية :

يحتاجها الجسم لبناء الأنسجة ومن أمثلته :

- الكالسيوم وهو مهم لبناء العظام ومن مصادره اللبن والجبن والأسماك.
- الحديد لتقوية الدم ومصادره اللحوم الحمراء والدواجن والأسماك، والخضروات كالسبانخ والملوخية والفواكه المجففة.
- الفسفور يدخل في تركيب الأسنان والعظام وتنظيم التوازن الحمضي في الجسم وتمثيل الطاقة ويوجد في الحليب ومشتقاته والبيض والمكسرات واللحوم والحبوب والبقوليات.

خامساً : الماء :

عادةً ما ينسى هذا العنصر المهم وهو يشكل حوالي 65 ٪ من أجسامنا وتعتمد أغلب التفاعلات الكيميائية في أجسامنا على

الماء



المجموعات الغذائية :

وقد تم توزيع العناصر الغذائية السابقة إلى أربع مجموعات غذائية ، تتميز كل مجموعة باحتوائها على عناصر غذائية مختلفة، يمكن تقسيم هذه المجموعات إلى :

● مجموعة الخبز والحبوب : (أغذية الطاقة)

وهي الأغذية الموجودة في قاعدة الهرم الغذائي وهي تشمل :

(القمح ، الذرة ، الأرز ، الشعير ، المعجنات و المعكرونة) وهذه المجموعات تمد الإنسان بالكربوهيدرات وبخاصة النشويات بالإضافة إلى البروتين والألياف كما تعتبر المصدر الأساسي للطاقة وينصح بتناول 6 - 11 حصة يومياً .

● مجموعة الفواكه والخضروات : (أغذية واقية)

وهذه تعتبر من أفضل المصادر للفيتمينات والمعادن بالإضافة إلى الألياف التي تمنع حدوث الإمساك كما تساعد على عمليات الهضم الجيدة وينصح بتناول 4 - 5 حصص يومياً .

● مجموعة اللحوم والبيض والبقوليات: (أغذية بناء)

وهي تشمل اللحوم الحمراء ، الدواجن ، الأسماك ، البيض ، البقوليات .وهي تضمن الكفاية من البروتين كما تقدم كميات ممتازة من الحديد والكالسيوم وبعض الفيتامينات مثل فيتامين (ب) والأملاح المعدنية وينصح بتناول 2 - 3 حصص يومياً .

● مجموعة الحليب ومشتقاته:

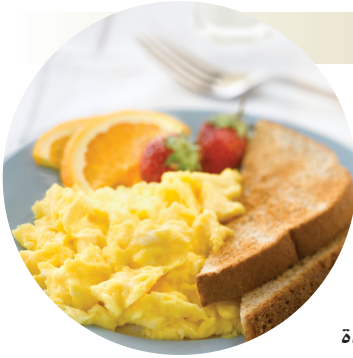
منها الحليب الكامل والقليل الدسم والأجبان واللبن واللبنة واللبن الزبادي والآيس كريم .

وهي مصادر جيدة للكالسيوم والبروتين وبعض الفيتامينات وينصح بتناول 2 - 3 حصص يومياً .

باستخدام نظام المجموعات الغذائية يمكنك تنظيم وجباتك بشكل يسمح بتناول جميع العناصر الغذائية التي تحتاجها.

إن السر في التغذية الصحية يكمن في الاعتدال بكمية الطعام المستهلكة، وتنوع الأصناف المتوفرة، والتوازن بين جميع العناصر الغذائية، إذ لا يوجد طعام واحد يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية، ولا يوجد غذاء يغني عن غيره.

الافطار الصحي:



يحتاج الطالب الى تناول الكربوهيدرات والبروتين في وجبة الافطار ويكون ذلك بتوفير وجبة من الحبوب والحليب او تقديم الخبز او التوست (مصنوع من القمح الكامل) يدهن بزبدة الفول السوداني او عمل بيض مخفوق.

وعموماً هناك العديد من الاختيارات، عادة يتكون الافطار من الحليب والبيض والجبن وقد يضاف المربي

او العسل وهذا النوع من الافطار يحتوي على كمية جيدة

من البروتين والسبب في اضافة البروتين في الافطار هو أن

الطاقة المستمدة من البروتين تدوم فترة أطول من الطاقة المستمدة من المواد الكربوهيدراتية (الخبز والحبوب). وعموماً يجب عدم الاكثار من تناول اللحوم المصنعة مثل السجق والمرتبلا، والنقانق والبرجر التي تكون في العادة عالية في محتواها من الملح والدهون. و فقيرة بقيمتها الغذائية ومساهمتها في زيادة الوزن وارتفاع نسبة الدهون التي تؤثر على صحة الطالب.

بطبيعة الحال للغذاء دور كبير في التأثير على قدرات الطالب في التعلم والتحصيل والنشاط الذهني، ولكن كمية وقيمة الوجبة الغذائية وخاصة وجبة الافطار لها تأثير كبير على نشاط الطالب.

وتعتبر الوجبة الغذائية غير صحية اذا كانت:-

اولاً: كمية الغذاء غير كافية:

عدم تناول الطعام وخاصة وجبة الافطار له تأثير على التعليم والسلوكيات. ولكن يجب ان نعلم ان للطعام والغذاء تأثيراً في كيمياء وأعصاب الدماغ وكذلك في تطوير وتكامل النظام العصبي عند الأطفال والتلاميذ. وقد أشارت بعض الدراسات ان عدم الاهتمام بتوفير الطعام بكميات كافية للأطفال وللتلاميذ يؤثر على صحتهم عن طريق حدوث بعض المشاكل الصحية والسلوكيات النفسية وكذلك في الناحية التحصيلية مقارنة بالتلاميذ والأطفال الذين يحصلون على طعام جيد وخاصة عند الافطار وللأسف الشديد ان هناك نسبة من الأطفال لا تتوفر لديهم كميات مناسبة من الطعام خلال اليوم لتناولها لذلك يجب على الأم والأب مراعاة هذه النقطة وتوفير الغذاء بشكل جيد وبكميات مناسبة لأن الطفل في هذا العمر يكون في مرحلة البناء ويحتاج إلى غذاء كلي وصحي خاصة وجبة الافطار التي ترتبط بشكل كبير في التحصيل العلمي والتعليم.



ثانياً: الوجبة فقيرة بالعناصر الغذائية الضرورية اللازمة،

قد يعتقد بعض أولياء الأمور ان توفير الغذاء بكميات كبيرة هو الطريقة الوحيدة لتغذية سليمة للأطفال والحصول على سلوك تعليمي جيد وتحصيل مستمر خلال مراحل التعليم المختلفة.

ولقد لوحظ ان سوء التغذية ونعني بذلك افتقار وجبات الأطفال لبعض العناصر الغذائية الأساسية مثل الحديد والزنك والأحماض الدهنية الأساسية له تأثير على تطور الادراك والفهم والتحصيل والحصول على العناصر الأساسية والضرورية للجسم والدماغ ، ولزيادة النشاط والحيوية والاستيعاب لابد للطالب من الحرص على زيادة السوائل مثل الماء والعصير والحليب والابتعاد عن المنبهات مثل القهوة والشاي ومشروبات الطاقة التي تعتبر من أكثر المشاكل في تغذية الطلبة.

وبما ان تغذية الانسان الاساسية تبدأ من طفولته لذا يجب على الأمهات المعرفة بان للرضاعة الطبيعية دوراً مهماً في توفر هذه الأحماض الدهنية الأساسية مقارنة ببعض أنواع الحليب الصناعي ولذلك فإن تغذية الرضع مهمة في سلامة الجهاز العصبي لديهم والذي يلعب دور في سلامة الدماغ وزيادة نشاطه.

لذلك فإنه يجب الحرص على تقديم بعض الأغذية للأطفال خاصة في هذه الفترة الحرجة وهي مرحلة البناء لأنسجة الجهاز العصبي ودعم الغذاء لديهم بالفاكهة والخضار وعدم اهمال ذلك.

مما سبق يتضح ان للتغذية السليمة وعدم اهمال الوجبة المتوازنة والحرص على البعد عن الأغذية الخاوية والمنبهات سوف يكون له دور كبير في الحد من التشوش عند الطلبة كما ان لتوفير هذا الطعام المناسب والمتكامل دوراً في زيادة القدرة على التفكير والتركيز والذاكرة بشكل جيد والحصول على الدرجات الجيدة.

ما يجب تجنبه في وجبات الطالب:

1. الشبس والبفك.
2. الوجبات السريعة (التقليل منها قدر الامكان).
3. المرطبات والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.
4. المنبهات كالشاي والقهوة (التقليل منها).



إن عدد الطلاب الذين يذهبون للمدرسة بدون افطار في ارتفاع متزايد ومستمر وقد يرجع ذلك الى انشغال الابوين في العمل او عدم تعود الاسرة على تناول الافطار او نهوض واستيقاظ الطلاب في وقت متأخر مما يؤدي الى عدم تمكنهم من تناول وجبة الافطار في المنزل.

يحتاج جسم الطفل للطاقة بعد فترة النوم والتوقف عن الطعام فترة طويلة تبدأ من وجبة العشاء حتى وجبة الإفطار التي تتجاوز بالعادة الثمان ساعات، فوجبة الافطار في هذه الحالة تلبي هذه الحاجة فهي تعتبر من أهم الوجبات الغذائية لأنها تعمل على زيادة نشاط الجسم وقد وجد ان الاشخاص الذين لا يتناولون افطاراً جيداً يواجهون صعوبة في الحصول على احتياجاتهم اليومية من العناصر الغذائية وكما نعلم ان لهذه العناصر الغذائية الاساسية دوراً مهماً في تقوية الذاكرة والخلايا العصبية ما يجعلهم اكثر ادراكاً وفهماً وتحصيلاً. لذلك يجب الحرص على توفير وجبة الافطار الخفيفة والسهلة لكي يبدأ الطالب يومه بشكل جيد.

أسباب عدم تناول الافطار :

- النهوض متؤخرا من النوم (قصر الوقت).
- عدم الرغبة في الافطار (تكرار الافطار).
- غياب دور الوالدين في تنظيم وقت الطالب واعداد وجبة الافطار له.
- الخوف والقلق النفسي من المدرسة والامتحانات.
- الخوف من السمعة.
- عدم توفر الافطار بأشكال بسيطة.

إذا كان لا يوجد لدى الطالب الوقت الكافي لتناول وجبة الإفطار فيجب علينا الالتفات الى هذا الموضوع والاستفادة منه والحرص على تطبيقه.

الاساسيات التي تساعد الطالب على التعود على تناول وجبة الافطار:

هناك العديد من الاساسيات التي تساهم في مساعدة الطالب في الحصول على وجبة متوازنة صباحاً وخاصة عندما لا يكون لديهم الوقت الكافي .:

- الطفل الذي لا يرغب في تناول الطعام في الصباح المبكر يجب تزويده بوجبة خفيفة صحية يمكن تناولها في فترة الراحة على ان تكون من الفاكهة المجففة مثلاً او فطيرة الجبن او الزعتر والعصير او الحليب.
- يجب الحرص على اقناع الأطفال وتوعيتهم بأضرار الأغذية الخاوية مثل : البطاطس المعلبة والمشروبات الغازية مع توفير وجبات صحية جاهزة تكون بديلاً ليأخذها الطفل معه للمدرسة.
- الحرص على التنوع في مكونات وجبة الافطار بكميات بسيطة من كل نوع من المواد الغذائية تجعل الطفل يقبل على تناول وجبة الافطار.
- إعداد جدول اسبوعي متنوع لوجبات الافطار حتى لا يشعر الطفل بالملل من تكرار الوجبة نفسها.



- اهتمام الاهل بجعل الطفل ينام و ينهض مبكرا يساعد على منحه الوقت الكافي لتناول وجبة الافطار.
- ضرورة اشراك الطفل في اعداد و تجهيز وجبة الافطار يساعده على تعلم اختيار العناصر الغذائية الضرورية وجعله يتقبلها لانها من اختياره ومعروفة له.

احتياجات الطالب الغذائية أيام الامتحانات:



مما لاشك فيه ان للتغذية السليمة دوراً كبيراً في زيادة التحصيل والتركيز ولذلك فإن من أهم الوجبات التي يجب على الطلاب الحرص عليها قبل الذهاب لاداء الامتحان هي وجبة الافطار والتي تعتبر محفزة لنشاط المخ والذي يساهم في زيادة التركيز والتفكير. الوجبة الصباحية قد لا تكون كبيرة جداً بل تكون بشكل بسيط وسهل التحضير مثل (كورن فلكس مع حليب) او كأس عصير وشريحة توست او بيضة مسلوقة مع 7 تمرات ، هذه الوجبة الخفيفة

سوف يكون لها دور في المحافظة على تركيز السكر في الدم وتنشيط المخ وزيادة ادائه كما ان الحرص على النوم المبكر ولفترات جيدة للطالب امر مهم يزيد من قدرتهم على الاستيقاظ في وقت مبكر وتناول وجبة الافطار في المنزل قبل الذهاب الى المدرسة واداء الاختبار.



الاحتياجات الغذائية للطالب أيام الامتحانات هي نفسها في الأيام العادية، إلا أنه نتيجة لحالة التوتر والحالة العصبية لقرب موعد الامتحانات يزيد توتر العضلات ويحتاج الطلبة لزيادة الطعام لمقابلة هذا التوتر وزيادة النشاط الذهني وحاجته للتركيز.

وفي فترة المراهقة، سواء للفتيات أو للأولاد ، تزيد الحاجة للأغذية الصحية ولذلك يجب مد الجسم بجميع احتياجاته من الطعام ومواد البناء والوقاية : على أن يكون ذلك من الأطعمة سهلة الهضم نظراً لتوتر الجهاز العصبي وقلة العصارات الهضمية التي تصحب مثل هذه الحالة بسبب عوامل الخوف من الرسوب في الامتحانات، وما يصحب ذلك من توتر الأعصاب وازدياد ضربات القلب وسرعة التنفس وفي بعض الأوقات يصاب الطالب بالإسهال أو القيء.

الاسئلة :

السؤال الأول :

هناك ثلاث وجبات رئيسية في اليوم: وجبة الافطار - وجبة الغداء - وجبة العشاء، ماهي اهم وجبة في اليوم من هذه الوجبات الثلاث؟

السؤال الثاني :

ضع علامة صح و خطأ ؟

1. الاكثار من الاطعمة السريعة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون يجعلنا معرضين للسمنة التي ينتج عنها امراض كثيرة؟ ()
2. يعتبر الخبز والارز من مجموعة النشويات؟ ()
3. اذا لم تناول كفايتي من الاغذية المحتوية على الحديد اصبح متعباً جداً؟ ()
4. المشروبات الغازية مقوية للجسم و تقوي الدم؟ ()
5. الحليب مصدر جيد لتقوية العظام والاسنان والنمو؟ ()
6. يمكن الاستغناء عن وجبة الغداء بالشوكولاته والشبس؟ ()
7. وجبة الافطار تساعد التلميذ على التركيز والفهم وممارسة نشاطاته الذهنية والحركية؟ ()
8. الفاكهة والخضروات غنية بالفيتامينات المفيدة لمقاومة الامراض؟ ()
9. ليس من الضروري تناول الوجبات الثلاث الافطار/ الغداء/العشاء؟ ()

Play

Khalid: It is now 10:30am, the break time, and I feel so tired because I didn't have my breakfast. Can you please buy me something to?

Ali: Why you didn't have your breakfast! It's important, makes you more active and helps you concentrate in your lessons

Khalid: I got up late and there wasn't enough time to have my breakfast

Ali: OK, what do you want to eat?

Khalid: Pepsi, chips and chocolate.

Ali: These things are harmful to your health and not useful at all

Khalid: But I like them.

Ali: You know, Soft drinks contain artificial substances that affect your bones and the body's ability to absorbing iron. And chips and chocolate make you feel full without giving you nutritional benefits. Can I buy you fresh juice and cheese or eggs sandwich

Khalid: No, no, no, I don't like juices. Go and buy what I told you

Ali: Oh, I won't go, then

المسرحية

علي: لماذا لم تتناول وجبة الإفطار فهي مفيدة و تجعلك أكثر نشاطاً وتركيزاً في دروسك

خالد: الآن الساعة العاشرة والنصف صباحاً وهذه فترة الفسحة المدرسية وأنا أشعر بالتعب الشديد لأنني لم أتناول وجبة الإفطار. إذا سمحت هل يمكنك شراء وجبة الإفطار لي؟

علي: أخبرني ماذا تريد أن تأكل؟

خالد: لقد نهضت من نومي متأخراً ولم يكن هناك وقت كاف لتناول وجبة الإفطار.

علي: هذه أشياء غير مفيدة لصحتك بل هي مضرة.

خالد: علبه مرطبات غازية وشيس و شوكولاته.

علي: ولكن المرطبات الغازية فيها مواد صناعية تؤثر على العظم وعلى امتصاص الحديد في الجسم. والشيس والبفك والشوكولاته يشعرونك بالشبع من دون أن تحصل على أي فائدة غذائية فهل اشترى لك عصير طازج مع سندويش جبن أو بيض.

خالد: أنا أحبها.

علي: لن أذهب.

خالد: لا لا لا أحب العصائر. هيا اذهب واشترى لي ما طلبته.

meals so that children can spare the boredom of one kind of meal

- Help children to get asleep and wake up early to give them enough time to have their breakfast
- Involve children in the breakfast meal preparation to help them learn to choose the healthy foods and to make these meals attractive to them because they are their choice

Students' nutritional needs during exams

There is no doubt that sound nutrition plays an important role in boosting the ability of students to study and concentrate. Therefore, students should be keen on eating their breakfast



before going to exam. The breakfast meal needs not to be very big, but it can be simple and easy to prepare like cornflakes with milk, juice with toast or boiled egg with 7 dates.

This kind of meal can preserve the sugar concentration in blood, activate the brain and enhance its performance. Once again, going to bed early and getting adequate sleep help students wake up early and have their breakfast before leaving to take the exam.

The nutritional needs of students during exams are the same on normal days, but because of tension and nervous condition during exams, the muscles tend to become tense, and the student in this case needs more food to release tension and increase mental activity and concentration.

In adolescence, the need for healthy food increases because the body is in the process of building and growth. It needs easily digestible foods because of the tension and shortage of digestive juices during exams. Moreover, students sometimes experience heartbeat increase and rapid breathing, and in some case diarrhea and vomiting, which increase the need for healthy food.

Questions:

The first Question:

There are three main meals a day (breakfast, lunch and dinner), what is the most important meal of the day?

.....

The Second Question:

True or False

1. Eating too much fast food containing high fats makes use more vulnerable to obesity that leads to many diseases.()
2. Bread and rice belongs to carbohydrates group. ()
3. If I do not eat enough food that contains iron, I will become fatigue ()
4. Soft drinks strengthen the body and are good for blood. ()
5. Milk is good for strengthening bones and teeth, and is essential for growth ()
6. Lunch meal can be replaced with chocolate and potato chips ()
7. Breakfast helps students to concentrate, understand and practice physical and mental activity ()
8. Fruits and vegetables are rich with essential vitamins to prevent diseases ()
9. It is not necessary to eat the three main meals: breakfast, lunch and dinner ()

young students. The studies show that the children who eat insufficient food suffer from health and psychological problems, and their abilities to learn and study are less than the abilities of children who eat enough food especially in breakfast, so parents should pay more attention to this matter because childhood is the stage in which the body is built.

Lacking of essential nutrients;

Some parents think that the sound nutrition depends on the big volume of the meal. It has been noticed that malnutrition, which means the body does not get the right amount of basic nutrients such as iron, zinc and Essential fatty acids, has negative impact on the evolution of cognition, comprehension and attainment. Students should consume more liquids like water, juice and milk, and stay away from stimulant drinks such as coffee, tea and energy drinks that cause many nutritional problems for children.

Sound nutrition starts from childhood, so mothers should be aware that the breast-feeding provides babies with the essential fatty acids in enough amounts if compared with formula. The sound nutrition of babies is essential for the full growth of the nervous system and the safety and activity of brain.

Given the above information, it is clear that paying attention to the sound and balanced nutrition and staying away from stimulants and other foods that do not have nutritional value play an important role in preventing the lack of concentration of students. On the other hand, eating healthy food can develop the students' ability in thinking, studying, concentrating and getting high marks.

The students' meals should not contain the following:

- Fried potatoes chips
- Junk food (as less as you can)
- Soft and energy drinks
- Stimulant drinks such as coffee and tea (as less as you can)



Students go to schools without having breakfast

Some students do not get enough time in the morning to have their breakfast before going to school. There are several reasons behind the growing number of students who go to school without breakfast. For example, parents are being busy at work, some families do not usually eat breakfast, or the students get up late and hurry up to catch the school time.

The human body, especially of children, needs energy after a long period of fasting during sleep that could expand 8 hours from dinnertime to breakfast in the next morning. Therefore, the breakfast meets the body needs of nutrients and increases its activity. The studies found that people who usually do not have their breakfast face difficulties in getting their daily needs of nutrients that play an important role in strengthening memory and nerve cells.

Reasons for not having breakfast

- Getting up late
- Unwillingness to eat breakfast
- Parents' failure to manage the time of their children and prepare their breakfast
- Fear and anxiety of school and exams
- Fear of getting fat
- Difficulties in preparing breakfast

Tips to help students get used to eat breakfast

There are many tips to help students get a balanced meal in the morning especially when they are in a hurry to the school:

- Students can take a small box of healthy food to eat in the break such as fried fruits, cheesecake, zaater pie, juice and milk.
- Students must be aware of the harmful effects of snack foods such as potato chips and soft drinks.
- Diversity of food items in the breakfast in small quantities makes students like to eat breakfast
- Prepare a weekly meal plan including diversified breakfast



mallow, and dried fruits.

- **Phosphorous:** It is one of the most important elements in the composition of teeth and bones. It is also essential to regulate the acidic balance and energy metabolism. It can be found in milk, milk derivatives, egg, nuts, meat, grains and legumes.

5. Water:

- Although water forms 65% of our bodies and most of the chemical interactions in the body depend on it, we do not pay duly attention to it.



• The Food Groups

Food items are divided into four main nutritional groups. Each group contains various food items. Those nutritional groups include:

● Grains and Bread Group

This group is the base of the food pyramid. It includes wheat, rice, oat, corn etc. It is rich with carbohydrates, especially starches, in addition to protein and fibers. It is also considered the main source of energy. We recommend to eat these food items 6-11 servings a day.

● Vegetables and Fruits Group

This group is the best source of vitamins and minerals in addition to the fiber that can prevent constipation and assist in making good digestion. It is recommended to eat these food items 4-5 servings a day.

● Red Meat, Legumes and Eggs Group

This group includes red meat, poultry, fish and its products, eggs and legumes. It is rich with protein, vitamin B group, mineral salts, iron and zinc. We recommend to eat these food items 2-3 servings a day.



● Milk and Dairy Products Group:

This group includes full and half-cream milk, yogurt, cheese and ice cream. It is rich with protein, calcium and some vitamins. It is recommended to eat these food items 2-3 times a day.

By using the nutritional food groups system, you can organize your diet and include all the nutrients you need in one meal. The key factor of healthy nutrition is eating in moderation, diversifying and balancing your consumed food. There is no one item of food that contains all essential nutrients, and no food item can replace the other.

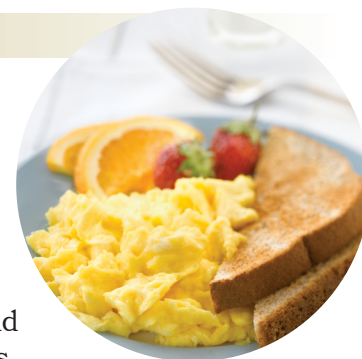
Healthy Breakfast:

Students need to include in breakfast carbohydrates and proteins. Therefore, the breakfast meal should contain milk with grains or bread, or toast (made of whole wheat) with peanut butter or omelet.

There are many choices to prepare a meal. Breakfast can contain milk, eggs and cheese, and we can add jam or honey. This kind of meal contains enough quantity of protein, which can stay longer in the blood than carbohydrates can do. It is recommended not to eat much processed meat such as sausage, mortadella and burger that can be high in salt and fats. It is poor in its nutritional value, increases body weight and raises fat levels, leading to health problems. The food has a great impact on learning abilities, studying and mental activity. However, the volume of meals especially the breakfast meal influences the student activity. The meal can be considered not enough in the following cases:

Food quantity is insufficient

Eating insufficient quantity of food especially in the breakfast has a negative impact on learning and behavior. The food and nutrition affect the chemistry and nerves of the brain, and the full growth of the nervous system of children and





Carbohydrates include:

Sugars: they can be found in fruits, sugar, jam, honey etc.

Starches: they exist in grains, rice, macaroni, potatoes and legumes (beans, lentil and lupine.)

These kinds of food turn in our bodies into glucose that is a main source of energy. The body converts the glucose into other substances and stores them in the muscles to use them as energy reserves.

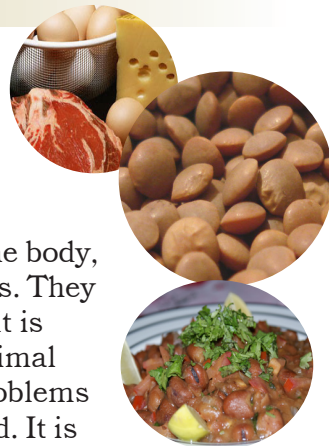
Quantities in excess of the body's needs are stored in fat and lead to increasing the body weight, especially when a person does not practice physical activity. On the contrary, sportsmen need to increase their carbohydrates intake.

2. Proteins

The main sources of proteins are red meat, poultry meat, fish, milk, cheese and eggs. This kind of protein is called animal protein.

The plant proteins can be found in legumes such as beans, lentils and kidney beans.

Proteins are important for the building of the body, growth and regeneration of cells and tissues. They are also a good source of energy, however, it is recommended not to consume too much animal proteins because they may cause health problems like raising fat and boric acid levels in blood. It is noteworthy that eggs are high in cholesterol, so it is better to eat only the egg white or at least reduce eating yolk, and just eat eggs twice or thrice a week.



3. Fats

Fats are found in many foods we eat such as butter, margarine, cream, oils and nuts. It is recommended to reduce eating them as much as possible.



Fats are a main source of energy. Each type of fats has its health consequences. If animal fats are consumed more than the stipulated quantum, they cause atherosclerosis. Vegetable oils do not raise cholesterol levels in blood, but both fat types can cause weight increase.



4. Vitamins and Minerals:

Vitamins are chemical substances the body needs in the biological processes to grow and develop normally. The lack of these vitamins in the body can cause various diseases. They include:

- **Vitamin A:** It is important for the safety and growth of the skin and bones, and the prevention from night blindness. It can be found in yellow fruits and vegetables such as carrots and apricots.
- **Vitamin B group:** It is essential for the metabolism of starches, fats and proteins to produce energy, protect nerves, skin and eyes, and create the red blood cells. It can be found in meat, liver, milk, grains, legumes and vegetables.
- **Vitamin C:** It is essential for the safety of gum and strengthening the immune system. It is found in fruits and vegetables, and plays great role in the growth process of the body.
- **Vitamin D:** It is important for bones growth and teeth appearance. The lack of this vitamin causes rickets and osteomalacia. It mainly exists in egg, cheese and fish.



Minerals:

The body needs them to build tissues.

- **Calcium:** It is important for the building of bones. It is found in milk, cheese and fish.
- **Iron:** It is essential for boosting blood. It exists in red meat, poultry meat, fish and vegetables such as spinach and

Healthy Breakfast

Food has many health benefits like preventing and curing diseases and is important for the proper growth of the body. It is essential to pay great attention to the sound nutrition throughout all life stages, especially childhood and adolescence. These two stages are the most important stages for building and growth of the body and are characterized by excessive physical and mental activity, and change of the shape and composition of the body. The balanced and sound nutrition is essential to fulfill the needs and requirements of the body in these stages.



We always hear about a balanced food or balanced nutrition, what does that mean?

Balanced nutrition means eating foods that contain all the necessary nutrients for sound growth, energy supply to the body and disease prevention. There is no one item of food that contains all kinds of nutrients, so it is necessary to eat a variety of items in the same meal to ensure having all these nutrients. Here comes the importance of planning for a balanced nutrition.

Nutrients and its Sources

1. Carbohydrates:

Carbohydrates are good source of energy. They cover half of the energy needs of an individual to practice various activities like moving, thinking and playing. Our muscles cannot work without energy the same as cars do not without petrol. Everyone needs energy especially those in childhood and adolescence.





وجبة الإفطار الصحية

HEALTHY BREAKFAST

