

OKUL BAŞARISINDA

KAHVALTININ ÖNEMİ

Kahvaltının, büyüme dönemindeki çocuklarda günlük enerji ve besin gereksinimine katkısının yanında, okul başarısı üzerine de etkisi bulunmaktadır.

Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 10-12 saatlik bir süre geçmekte ve vücudumuz uyurken de çalışmaya devam etmektedir. Bu süre içinde vücut, besinlerin tümünü kullanır. Yeni bir güne sabah kahvaltı yaparak başlamak, güne istekli başlamada ve verimli bir şekilde sürdürmede büyük rol oynamaktadır.



Kahvaltı yapmayan çocukların derste konsantrasyonları azalmakta, verilen bilgileri sonradan hatırlama performansları düşmektedir. Kahvaltı beyne enerji sağlamakta ve öğrenmeyi olumlu yönde etkilemektedir.

Sabah kahvaltı yapılmazsa beyinde yeterince enerji oluşamaz. Kahvaltıda yeterli protein tüketilmelidir. Özellikle süt, tahıl ve meyve (Zihinsel faaliyetlerin gerektirdiği enerji kaynaklarının en önemlilerinden biride meyvelerdir. Beynin oksijen dışındaki tek enerjisi glikozdur ve bir depoya sahip değildir. Glikoz meyvelerde hazır halde bulunur.) tüketilmelidir. Kan şekerinin yeterli düzeyde olması, öğrenme ve anımsamayı içine alan birçok beyin ve davranış işlevlerini düzenler.



Kahvaltı yapmadan gelen çocuklarda kan şekeri düşüklüğüne bağlı şikayetler, halsizlik, baş dönmesi, bayılma hissi, terleme, çarpıntı, baş ağrısı, mide ağrısı, bulantı, karın ağrıları sıkça gözlenmektedir. Belirtiler çocukların bir şeyler yemesi ile düzelse de öğrenme üzerindeki etkileri düzeltilememektedir.

Yapılan araştırmalarda kahvaltı öğününü tüketen öğrencilerin;Sınıf içerisindeki başarısının daha fazla, kavrama yeteneklerinin daha iyi, problem çözme gibi konularda daha başarılı, beslenme bozukluklarından oluşan hastalıklara daha az yakalandıkları, kilo kontrolünü daha iyi sağlayabildikleri belirtilmektedir.

Sonuç olarak, okula gelen her öğrencinin mutlaka evden çıkmadan önce kahvaltı yapması sağlanmalıdır. Sabah kahvaltısının çocukların gelişiminde ve okul başarısındaki rolü unutulmamalıdır. Çocukluk döneminde kazanılan alışkanlıklar yetişkinlik dönemindeki alışkanlıkların temelini oluşturur. Kahvaltı yapma alışkanlığı edinmiş bir çocuk, öğrencilik hayatı boyunca bu alışkanlığını devam ettirme eğiliminde olacağından gelecekte sağlıklı bir yetişkin olarak hayatını devam ettirecek ve örnek olacaktır.

Kahvaltıda ne yemeliyiz?



Kahvaltıda karbonhidrat kaynağı olarak çavdar veya tam tahıl ekmekleri, sebze, meyve veya meyve suları, protein kaynağı olarak peynir, yumurta, süt ve yoğurt, yağ kaynağı olarak zeytin, ceviz, badem, fındık, bal veya pekmez gibi sağlıklı besinlerle zenginleştirilmiş bir menü tüketilmesi önerilir.