وجبة الإفطار تُنشط الخلايا الدماغية لطفلك

◄الكثير من المدارس تقدمها له قبل الحصة الأولى

أكثر ما تعانيه الأُمّهات هو أنّ أطفالهنّ لا يأكلون الأطعمة الصحية التي يتم إعدادها في البيت، وتزيد هذه المشكلة عندما يذهب الطفل إلى المدرسة، حيث يأخذ معه تفاحة وقرناً من الموز، إضافة إلى الساندويتشات والشيبس والشوكولاتة.

وبالطبع فإنّ الأطعمة كلّها تعود إلى البيت مع الطفل ولا يأكل في المدرسة إلّا الشيبس والشوكولاتة، إضافة إلى المشروبات الغازية، هذه الظاهرة المقلقة جعلت الدكتورة ساندرا إريك تكتب مقالاً في مجلة Toxicology and Pharmacology of Journal American قالت فيه إنّ مسؤولية الأُم والمدرسة يجب أن تنصب على تغذية الطفل، وإلّا فإنّه لن يتمكن من التحصيل العلمي، فالطفل في هذه المرحلة من العمر بحاجة إلى الأطعمة العالية القيمة الغذائية، إذ إنّه من الضروري أن يحصل على حاجته من البروتينات الحيوانية والفيتامينات والدهون والكربوهيدرات، إضافة إلى الأطعمة الغنية بالأحماض الأمينية. تقول الدكتورة ساندرا إنّ أهمية الغذاء الصحي للطفل تنبع من كونه في طور النمو، وهو بحاجة إلى العناصر المهمة كي تنمو أنسجة جسمه وبالتالي ينمو طوله بشكل طبيعي، كما أنّ الطفل في هذه الفترة من العمر يكون عالي النشاط، لذا فإنّ استهلاكه للسعرات الحرارية يكون عالياً أيضاً، إضافة إلى حاجته إلى التركيز لفهم المسائل الرياضية والعلوم. وتضيف أنّ الطعام الصحي بالغ الأهمية لنمو الخلايا الدماغية، كما أنّ هذا الغذاء يجعل الطفل في حالة نفسية ممتازة؛ ولهذا فإنّ الكثير من المدارس في أمريكا وبريطانيا وكندا تعطي الطلاب في مرحلتي الحضانة وجبة إفطار وتبقى المدرسة معهم في حالة الطعام حتى يأكلوا كامل الوجبة التي تتكوّن بشكل رئيسي من كأس من الحليب كامل الدسم وقرن من الموز أو حبة تفاح أو برتقال، إضافة إلى ساندويتش من المربى مضافاً إليه عدة قطع من الزبدة ولا يسمح للطلاب في وجبة الإفطار هذه تناول الشيبس أو الوجبات السريعة أو المشروبات الغازية، وبعد أن تطمئن المدرسة أنّ طلابها أخذوا وجبتهم تبدأ الحصة الأولى، وعادة ما تكون الحصة الأولى رياضيات أو علوماً؛ وذلك لأنّ دماغ الطالب يكون في هذه الفترة في أعلى نشاطه، وهو قادر على استيعاب العلوم والرياضيات. وبالتالي فإنّ تناول هذه الوجبة في المدرسة يشجع الطلاب على أن يتناولوا أغذية صحية؛ لأنّ كلّ طالب يحاول تقليد الطلاب الآخرين فيتشجع ويأخذ وجبته كلّها بعكس ما يكون في البيت لأنّه لا يجد مَن يشجعه على ذلك، وبالتالي فإنّ الأُمّهات يعانين الكثير من أجل إطعام أطفالهنّ الأغذية الصحية؛ خاصة أنّ الأطفال في معظم الحالات يرفضون تناول الفواكه الطازجة التي تعتبر مصدراً مهماً للفيتامينات والأملاح خاصة فيتامين C.

وتؤكد الدكتورة ساندرا الأهمية الكبيرة لوجبة الإفطار لأنّها هي التي ستعطي الطفل القوّة على مزاولة نشاطه طوال اليوم؛ لذا يجب أن تكون هذه الوجبة غنية جدّاً، والمقصود بالغنى هنا نوعية

الطعام وليس كميته.►