

نخوردن صبحانه از دلایل مهم افت تحصیلی است؛

معرفی بهترین مواد غذایی برای صبحانه؛ غذای مغز بچه ها

■ صرف صبحانه باعث افزایش قدرت یادگیری و تمرکز بیشتر و همچنین باعث بهبودی در خلق و خو و رفتار کودکان می شود. به همین خاطر می گویند صبحانه غذای مغز است طبق معمول بچه هایی که عادت ندارند صبح زود از خواب بیدار شوند به راحتی صبحانه نمی خورند. بنابراین کاملا طبیعی است که صبح زود میل نداشته باشند و چیزی نخورند. اما همانطور که همه می دانیم صبحانه وعده ای است که به هیچ عنوان و در هیچ شرایطی نباید حذف شود پس مهم است که والدین به شیوه ای مناسب کودک را تشویق به مصرف صبحانه کنند.

تاثیر گذار است با وضعیت روحی او نیز در ارتباط می باشد. مادران عزیز باید بدانند که ذائقه و طعم هایی که کودک آن ها را دوست دارد نتیجه ای گروهای رفتاری و مصرفی خانواده است که کودک به آن ها عادت کرده است پس در انتخاب مواد غذایی باید دقت فراوانی داشته باشید تا سلامت جسمی و روحی کودک خود را تضمین کنید. مشاجرات خانوادگی و استرس، تاثیر خیلی بدی روی اشتها ی کودک دارد و باعث کاهش اشتها و گاهی بهانه گیری در کودکان می شود. کودگانی که صبحانه نمی خورند در بعضی مواقع دچار سرگیجه و تهوع می شوند، مادران با هر راهکاری و روشی که می توانند باید کودک خود را به صبحانه خوردن عادت دهند. اگر کودک شما هم جزو کودکانی است که تمایل به صبحانه های گرم دارد می توانید از انواع ساندویچ ها، اسنک ها و وعده های متنوع استفاده کنید. فقط مطمئن شوید که مواد داخل آن علاوه بر خوشمزه بودن مغذی و مقوی نیز باشد. در چیدن سفره ی صبحانه تمام خود خود را به کار بگیرید تا سفره ای برای کودک خود بچینید که پر از رنگ های شاد و غذاهای متنوع باشد و همه ی خانواده بخورند. تا کودک علاوه بر تمایل به خوردن صبحانه از این محیط گرم و صمیمی نیز نفع برد. نخوردن صبحانه از دلایل مهم افت تحصیلی می باشد.



۱. **تخم مرغ**: تخم مرغ منبع غنی پروتئین است و به تقویت حافظه و تمرکز کمک می کند. ۲. **نان سبوسه**: نان سبوسه حاوی فیبر است که به هضم غذا کمک می کند. ۳. **میوه ها**: میوه ها منبع ویتامین و مواد معدنی هستند. ۴. **شیر**: شیر منبع کلسیم است که برای استخوان ها ضروری است. ۵. **سبزیجات**: سبزیجات منبع ویتامین و مواد معدنی هستند. ۶. **سندویچ**: سندویچ ها می توانند گزینه های خوبی برای صبحانه باشند. ۷. **اسنک ها**: اسنک ها می توانند گزینه های خوبی برای صبحانه باشند. ۸. **سوپ**: سوپ منبع پروتئین و مواد معدنی است. ۹. **چای**: چای منبع آنتی اکسیدان است. ۱۰. **قهوه**: قهوه منبع کافئین است که به تقویت حافظه و تمرکز کمک می کند.

ترفندهای ساده برای کاهش وزن



۱. **مصرف آب کافی**: نوشیدن آب کافی به کاهش اشتها و افزایش متابولیسم کمک می کند. ۲. **مصرف پروتئین**: پروتئین به احساس سیری و کاهش اشتها کمک می کند. ۳. **مصرف فیبر**: فیبر به هضم غذا کمک می کند و به احساس سیری کمک می کند. ۴. **مصرف میوه ها**: میوه ها منبع ویتامین و مواد معدنی هستند. ۵. **مصرف سبزیجات**: سبزیجات منبع ویتامین و مواد معدنی هستند. ۶. **مصرف نان سبوسه**: نان سبوسه حاوی فیبر است که به هضم غذا کمک می کند. ۷. **مصرف شیر**: شیر منبع کلسیم است که برای استخوان ها ضروری است. ۸. **مصرف چای**: چای منبع آنتی اکسیدان است. ۹. **مصرف قهوه**: قهوه منبع کافئین است که به تقویت حافظه و تمرکز کمک می کند. ۱۰. **مصرف غذاهای کم چرب**: غذاهای کم چرب به کاهش وزن کمک می کنند.

د که مطبوعات

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۳۶۰۹
تیراژ: ۱۰۰۰
تاریخ: ۲۰ آبان ۱۳۹۹

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۳۶۰۹
تیراژ: ۱۰۰۰
تاریخ: ۲۰ آبان ۱۳۹۹

مناطق آزاد
نمایش برای تغییر
رویکردها
در گردشگری
مناطق آزاد

نشست هم اندیشی نمایندگان مجلس شورای اسلامی با سرمایه گذاران کیش برگزار شد.

بررسی مشکلات سرمایه گذاران و صاحبان صنایع کیش با حضور نمایندگان مجلس

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۳۶۰۹
تیراژ: ۱۰۰۰
تاریخ: ۲۰ آبان ۱۳۹۹

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۳۶۰۹
تیراژ: ۱۰۰۰
تاریخ: ۲۰ آبان ۱۳۹۹

آفتاب
نمایش برای تغییر
رویکردها
در گردشگری
مناطق آزاد

نشست هم اندیشی نمایندگان مجلس شورای اسلامی با سرمایه گذاران کیش برگزار شد.

بررسی مشکلات سرمایه گذاران و صاحبان صنایع کیش با حضور نمایندگان مجلس

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۳۶۰۹
تیراژ: ۱۰۰۰
تاریخ: ۲۰ آبان ۱۳۹۹

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۳۶۰۹
تیراژ: ۱۰۰۰
تاریخ: ۲۰ آبان ۱۳۹۹

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۳۶۰۹
تیراژ: ۱۰۰۰
تاریخ: ۲۰ آبان ۱۳۹۹

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۳۶۰۹
تیراژ: ۱۰۰۰
تاریخ: ۲۰ آبان ۱۳۹۹

باوری اشتباه که به شکستگی استخوان منجر می شود

باور اشتباهی وجود دارد که می تواند منجر به شکستگی استخوان شود. این باور این است که خوردن غذاهای سرد یا ترش باعث شکستگی استخوان می شود. در واقع این باور اشتباه است و خوردن غذاهای سرد یا ترش هیچ تاثیری بر سلامت استخوان ندارد. استخوان ها از جنس کلسیم و فسفر هستند و خوردن غذاهای سرد یا ترش هیچ تاثیری بر این مواد معدنی ندارد. در واقع خوردن غذاهای سرد یا ترش می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.



رژیم غذایی غربی به حافظه بویایی آسیب می رساند

رژیم غذایی غربی می تواند به حافظه بویایی آسیب برساند. تحقیقات نشان داده است که رژیم غذایی غربی که شامل غذاهای فرآوری شده، چربی های اشباع شده و قندهای تصفیه شده است، می تواند به کاهش حافظه بویایی منجر شود. حافظه بویایی نقش مهمی در تشخیص خطرات و لذت بردن از غذاها دارد. رژیم غذایی غربی می تواند به کاهش حافظه بویایی منجر شود و این می تواند به کاهش لذت بردن از غذاها منجر شود. رژیم غذایی غربی می تواند به کاهش حافظه بویایی منجر شود و این می تواند به کاهش لذت بردن از غذاها منجر شود.

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱