

- صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی به حساب می‌آید و کسانی که این وعده غذایی را در برنامه روزانه خود می‌گنجانند، از سلامت بیشتری در طول زندگی خود برخوردارند.
- اگر شما روز را با خوردن صبحانه کامل شروع کنید، بیشتر احساس سرزندگی می‌کنید، انرژی بیشتری برای حرکت و فعالیت دارید و این یعنی اینکه انرژی بیشتری می‌سوزانید.
 - صبحانه‌ای که از غلات کامل با فیبر غذایی کافی تشکیل شده باشد می‌تواند از نوسانات قند خون در طول روز جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از آسیب‌های ناشی از بالا بودن قند خون گردد.
 - مصرف صبحانه‌ای کامل موجب می‌شود تا حداقل تا ده ساعت قند خون در حد طبیعی باقی بماند.
 - خوردن صبحانه سبب کنترل اشتها می‌شود و میل به خوردن شیرینی و نشاسته را برطرف می‌کند.
 - یک صبحانه کامل شامل نان تهیه شده از غلات کامل، شیر و میوه، علاوه بر این که باعث می‌شود وزن فرد کاهش یابد، از ابتلای افراد به بیماری‌هایی مثل دیابت جلوگیری می‌کند.
 - پس از پایان خوابیدن و ۸ تا ۱۰ ساعت وقفه در سوخت رسانی بدن، صبحانه خوردن به عنوان عاملی برای تجدید قوا از اهمیت بالایی برخوردار است.
 - صبحانه به شما کمک می‌کند تا برای حفظ سلامت و سرزندگی سطح ویتامین‌ها و موادمعدنی و موادمغذی لازم برای بدن را بالا نگه دارید.
 - صبحانه به دفع مواد زائد از بدن کمک می‌کند.
 - وقتی فرد صبحانه نمی‌خورد، بدن او به علت نرسیدن غذا به مغز، خسته‌تر است.
 - کج خلقی و بی‌حوصلگی در صبح از نتایج نخوردن صبحانه است.
 - اگر فردی صبحانه نخورد، در وعده‌های دیگر غذایی تمایل به خوردن غذای بیش از احتیاج بدن که موجب اضافه وزن او می‌شود، پیدا می‌کند.
 - صبحانه انرژی لازم را برای انجام فعالیت‌های روزانه به بدن می‌دهند.
 - خوردن صبحانه، مخصوصاً برای کودکان بسیار اهمیت دارد. کودکان با خوردن صبحانه، گیرایی بیشتری برای درست خواندن و فهمیدن مطالب جدید دارند و به جای این که به فکر رفع گرسنگی باشند، به فکر درس خواندن و فهمیدن مطالب درسند.
 - صبحانه باید ۲۰ درصد انرژی روزانه بدن را تامین کند.
 - خوردن صبحانه به یادگیری کمک می‌کند، به اینصورت که شما علاقه بیشتری برای یادگیری نشان خواهید داد و روی مطلب هم تمرکز بیشتری خواهید داشت.
 - خوردن صبحانه کامل برای جلوگیری یا بهبود بیوست توصیه می‌شود زیرا بر بودن معده باعث افزایش حرکات روده می‌شود.
 - خوردن صبحانه‌هایی که سرشار از فیبر (مثلاً فیبر موجود در میوه‌ها مثل سیب) هستند باعث کاهش خستگی میشوند.

• کودکانی که از خوردن صبحانه غفلت می کنند معمولاً با کمبود برخی ویتامین ها و موادمعدنی، مثل آهن، کلسیم، روی، و ویتامین B_۲ مواجهند.

• یکی از علل بی میلی کودکان به صبحانه تکراری و یکنواخت بودن صبحانه است.

میان وعده ها

کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذای اصلی به دو میان وعده در صبح و عصر نیاز دارند. در این سنین، کودکان باید هر ۴ تا ۶ ساعت برای نگهداشتن غلظت قند خون در حد طبیعی، غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند. در این سنین، کبد که وظیفه ذخیره سازی گلوکز به صورت گلیکوژن و آزاد سازی آن به خون در مواقع ضروری را به عهده دارد، تنها برای حدود ۴ ساعت می تواند گلیکوژن ذخیره کند بنابراین، کودکان به خوردن غذا در وعده های بیشتری نیاز دارند و باید در روز دو میان وعده مصرف کنند.

نمونه هایی از میان وعده های مغذی عبارتند از :

- ۱- میوه های خشک شامل انجیر خشک، توت خشک، برگه هلو و ...
- ۲- انواع مغزها شامل بادام، پسته، گردو، فندق و ...
- ۳- انواع میوه ها شامل سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلود، انگور، لیمو شیرین و ...
- ۴- سبزی ها شامل هویج، کاهو، خیار و ...
- ۵- انواع لقمه های خانگی مثل نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و حلوا شکری، نان و پنیر و خرما
- ۶- شیر و فرآورده های آن