

عنوان مقاله:

نقش خوردن صبحانه بر یادگیری بهتر دانش آموزان ابتدایی

محل انتشار:

هشتمین کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

الهه نعمت زاده - کارشناسی رشته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان پردیس امام خمینی(ره) گرگان، گرگان، ایران

مائده فخوری - کارشناسی رشته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان پردیس امام خمینی(ره) گرگان، گرگان، ایران.

زهرا بی نیاز - کارشناسی رشته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان پردیس امام خمینی(ره) گرگان، گرگان، ایران.

بهناز دان قطاری - کارشناسی رشته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان پردیس امام خمینی(ره) گرگان، گرگان، ایران.

خلاصه مقاله:

هدف از این تحقیق بررسی نقش خوردن صبحانه بر یادگیری بهتر دانش آموزان ابتدایی می باشد. صبحانه برای یادگیری بهتر دانش آموزان ابتدایی بسیار مهم است. یک صبحانه سالم و متنوع که از تمام گروه های غذایی شامل میوه ها، سبزیجات، لبنیات، پروتئین و مغز و خرما تشکیل شده باشد، می تواند انرژی لازم را برای روزمره مدرسه فراهم کند و تمرکز و کارایی دانش آموزان را تقویت کند. مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین نیز بسیار حائز اهمیت است زیرا پروتئین ها به رشد و نمو سلول ها و بافت های بدن کمک می کنند و به قوت و نیروی عضلات کمک می کنند. مثال هایی از مواد غذایی حاوی پروتئین شامل شیر و لبنیات، گوشت، ماهی و لوبیا هستند. این پژوهش از نوع مروری (کتابخانه ای) می باشد و داده ها و اطلاعات از طریق سایت هایی مانند گوگل اسکولار، Sid، سیویلیکا و... بدست آمده است. و نتایج نشان می دهد که مهم ترین وعده ی غذایی برای دانش آموزان صبحانه است و نقش بسیار زیادی بر روی فعال کردن مغز و یادگیری دارد.

کلمات کلیدی:

صبحانه، یادگیری، دانش آموزان ابتدایی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1847369>

