

عنوان مقاله:

تأثیر تغذیه بر یادگیری کودکان پیش دبستان و دبستان

محل انتشار:

چهارمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

علی نظر صیدی - دکتری جغرافیا گرایش اقلیم شناسی

ژیلا حسونند - دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان اندیمشک

پروانه بهرامی - دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان اندیمشک

عبداله توپاری - کارشناسی ارشد رشته روان شناسی

خلاصه مقاله:

خوب رشد کردن در کودکان به مواد غذایی بستگی دارد که با اثر متقابل باعث رشد و نمو میشود یک ماده غذایی تنها یا یک گروه از مواد غذایی وجود ندارد در سلامت کودکان اهمیت بسیار زیادی دارد خوردن صبحانه برای کودکان که آماده رفتن به مهد کودک و مدرسه میشود بسیار مهم است و مادران عزیز باید به این وعده غذایی اهمیت ویژه ای دهند مصرف صبحانه به کودکان کمک میکند تا فراگیری بهتری داشته باشند انرژی و مواد مغذی مصرف شده میتواند باعث افزایش تحرک و فعالیت بدنی و در نهایت نشاط در کودکان شود بچه ی صبحانه نخورده در ساعت ۹ الی ۱۰ صبح به میزان قابل توجهی دچار افت قند میشود استعداد یادگیری او به ویژه در درسهایی که به تفکر و اندیشه نیاز دارند کاهش میابد چنین دانش آموزی ممکن است دچار افت تحصیلی و بیزاری از مدرسه نیز بشود میان وعده مناسب در مدرسه یا خانه باید شامل مواد غذایی و خوراکی باشد که جز گروه های اصلی غذایی هستند عبارتند از میوه های تازه فصل انواع سبزی میوه های خشک انواع برگه ها این خوراکی ها علاوه بر داشتن مواد قندی طبیعی حاوی برخی از ویتامین ها هستند انواع و غذا ها که حاوی پروتئین گیاهی مرغوب و چربی مفید هستند و شیر که میتواند همراه با بیسکویت ساده یا کیک خانگی میل شود

کلمات کلیدی:

تغذیه . یادگیری . کودکان پیش دبستان . دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/565400>

