

## اصل اول : خوردن صبحانه



کمک کار اصلی یک دانش آموز همان طور که از اسمش پیداست یاد گیری مطالب علمی جدید و درس خواندن است. برای درس خواندن باید ذهن شما تمرکز کافی داشته باشد و خوردن یک صبحانه سالم و مقوی به شما می کند که در طول روز پرنرژی تر بوده و تمرکز و قدرت ذهنی بالاتری داشته باشید. حتما تجربه کرده اید روزهایی که صبحانه نمی خورید در طول روز زودتر خسته می شوید و تمرکز کمتری دارید.

## صبحانه مناسب

حالا که اهمیت صبحانه خوردن مشخص شد مرحله بعد این است که بدانیم چه چیزی بخوریم و چه صبحانه ای برای ما مناسب تر است.

اول از همه بهتر است صبح کمی زودتر بیدار شویم تا وقت کافی برای صبحانه خوردن داشته باشیم و تندتند و نجویده صبحانه نخوریم بعد هم یک کدام از گزینه های زیر و یا ترکیب آنها را برای صبحانه انتخاب کنیم.

## عدسی



عدس پخته با کمی روغن زیتون و آبلیمو یک صبحانه مفید برای انجام فعالیت ذهنی در طول روز است .  
خوردن یک پیاله عدسی داغ در روزهای سرد پاییزی خیلی می چسبد.

### نان و پنیر



ولی بدون چای شیرین : نان و پنیر و چای صبحانه ای است که معمولاً بیشتر استفاده می شود . ترجیحاً از نان های سبوس دار مثل نان سنگک یا نان جو استفاده کنید . اگر لقمه نان و پنیرتان را با چند برگ سبزی خوردن و یا چند برش خیار و گوجه و یا میوه هایی مثل انگور میل کنید خیلی بهتر است .

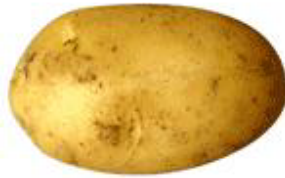
### تخم مرغ



خوردن یک تخم مرغ در روز برای افراد هفت تا هجده سال نه تنها بی ضرر بلکه مفید است . تخم مرغ را کامل بپزید و وقتی زرده و سفیده آن کاملاً سفت شد و خوب حرارت دید آنوقت آماده خوردن است .  
تخم مرغ نیم پز ممکن است مسمومیت غذایی ایجاد کند .

جگر: چند تکه جگر کباب شده با نان یک صبحانه مقوی است.

### سیب زمینی



یک سیب زمینی آب پز با کمی کره و نمک یک صبحانه سالم و خوشمزه است.

گاهی وقت ها هم می توانید کمی از غذای شام را برای صبحانه در یخچال کنار گذارید. انواع غذاهایی مثل کتلت، کوکو و ماکارانی هم اگر خوب گرم شوند و خیلی هم چرب نباشند برای صبحانه مناسب هستند.

#### نوشیدنی ها



نوشیدنی های مناسب برای صبحانه شیر و آبمیوه های طبیعی بدون قند اضافی هستند. چای هم که دیگر احتیاج به معرفی ندارد. بهتر است چای صبحانه را شیرین نکنید و اگر خیلی دوست دارید چای شیرین بخورید چای را با عسل و یا مقدار خیلی کمی شکر شیرین کنید. بهتر است از قندهای طبیعی مثل عسل و خرما استفاده کنید.



خوردن مواد قندی به خصوص قندهای ساده برای صبحانه توصیه نمی شود چون مصرف مواد قندی باعث افزایش موقتی قند خون شده و بعد از آن احساس خستگی به شما دست می دهد بنابراین ترجیحا مقدار قند و شیرینی ها را در برنامه غذایی شما به حداقل برسانید.

بهتر است در هر وعده از تمام گروه های غذایی به نسبت مناسب استفاده کنید.

