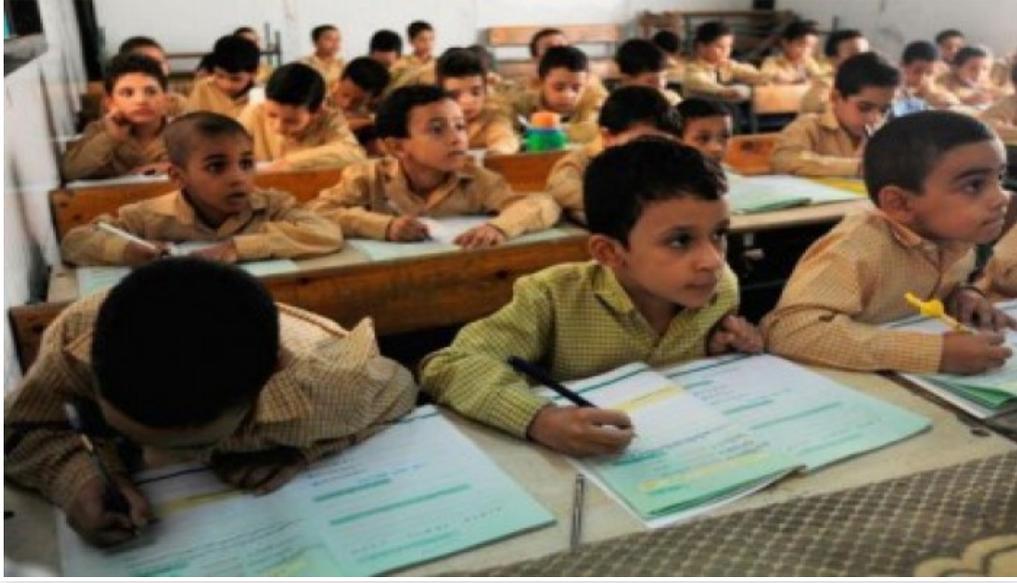


# وجبة الإفطار تحسّن قدرة التلاميذ على التحصيل الدراسي



الاثنين 23 نوفمبر 2015 12:11 م

كشفت دراسة بريطانية حديثة أن الأطفال الذين يحرصون على تناول وجبة الإفطار بانتظام، أفضل من غيرهم في التحصيل الدراسي، ويحززون درجات أعلى في اختبارات المعرفة [ ]

وأوضح الباحثون بمركز جامعة "كارديف" البريطانية للتنمية وتحسين الصحة العامة، أن وجبة الإفطار تحسن صحة الأطفال بشكل عام، ومرتبطة بزيادة التركيز والوظائف الإدراكية لديهم [ ]

ولتقييم العلاقة بين تناول وجبة الإفطار، وتحسين قدرة الأطفال على التحصيل الدراسي، قام خبراء الصحة العامة في الجامعة، بدراسة 5000 طفل تتراوح أعمارهم بين 9 إلى 11 عامًا من أكثر من 100 مدرسة ابتدائية [ ]

ورصد الباحثون كافة المواد الغذائية والمشروبات التي يستهلكها التلاميذ، بما في ذلك الحلوى، والسكريات، والفواكه، والخضروات التي يتناولونها طوال اليوم [ ]

ووجد الباحثون أن الأطفال الذين تناولوا وجبة الإفطار حصلوا على ضعفي الدرجات في اختبارات المعرفة، مقارنة بمن لم يتناولوا الإفطار [ ]

وقالوا الدراسة، التي نشروا نتائجها، في مجلة الصحة العامة والتغذية، اليوم الأحد، تقدم دليلاً قوياً على أن ما يأكله التلاميذ يؤثر على مدى ما يستوعبونه في المدرسة، ويترك آثاراً كبيرة على التعليم والصحة العامة [ ]

وأشار الباحثون إلى أن العناصر الغذائية الموجودة في وجبة الإفطار لها تأثير إيجابي على الأداء الإدراكي والصحي للأطفال، وتساعدهم على المواظبة على التحصيل الدراسي [ ]

وحدّ فريق البحث، المدارس على تكريس مزيد من الوقت والموارد لتحسين صحة الطفل، وتضافر الجهود بين الصحة والتعليم، لأن ذلك يؤدي إلى تحسين العملية التعليمية بالكامل [ ]

وكانت دراسات سابقة أثبتت أن 14% من الأطفال الذين تبلغ أعمارهم 7 إلى 15 عامًا يهملون وجبة الإفطار في بريطانيا، كما أن 30% يأكلون شيئاً بسيطاً حتى وقت الغداء [ ]

كما أن حوالي 12% من الأطفال بالولايات المتحدة الأمريكية في سن المدرسة يهملون وجبة الإفطار، و30% من المراهقين لا يتناولون وجبة الإفطار أيضاً [ ]