



## خوشمزه بود، مگر نه؟

شروع سال تحصیلی بود و کار با ۳۲ بچه‌ی کلاس اولی. از همان روزهای اول با مادرهایی روبه‌رو می‌شدم که مراجعه می‌کردند و می‌گفتند: «بچه‌ام صبحانه نمی‌خورد، می‌ترسم سوءتغذیه بگیرد. مهدکودک هم همین مشکلات را داشتیم. بچه‌ام روز به روز لاغرتر می‌شود. شما به بچه‌ها بگویید اگر صبحانه نخورند در کلاس راهشان نمی‌دهید.»

من هم سری تکان می‌دادم برای رضایت مادرها، اما نه به پند و نصیحت اعتقادی داشتیم، نه به حرف مادرها که با زور بچه‌ها را وادار به صبحانه خوردن می‌کنند. البته می‌دانستم که بچه‌ها به حرفم گوش می‌دهند، اما اعتقاد این بود که این امر باید در کودکان نهادینه شود. یاد می‌آید، خودم هم در کودکی از صبحانه خوردن فرار می‌کردم. هر روز به پدرم قول می‌دادم صبحانه بخورم، اما وقتی او زودتر از همه از خانه خارج می‌شد و با مادرم مواجه می‌شدم، می‌گفتم: دیرم شده، فردا حتماً صبحانه می‌خورم. اما آن فردای صبحانه خوردن هیچ‌وقت نیامد.

صبح بود. به رنگ و روی بچه‌ها که نگاه کردم، بعضی چهره‌ی زردتری داشتند و معلوم بود علاقه‌ای به خوردن ندارند؛ به‌خصوص صبح که باید آمادگی یادگیری باشند. خوردن صبحانه قبل از درس برایم بسیار مهم و ضروری بود. منتظر شدم درس نان فرا برسد. تا آن موقع، از مادرها خواستم یک جوری با بچه‌هایشان کنار بیایند و آن‌ها را گرسنه به مدرسه نفرستند تا خودم موضوع را حل کنم.

به درس نان که رسیدیم، به بچه‌ها گفتم فردا روز خوراکی و بازی است. بچه‌ها خوش حال شدند. هورا کشیدند. گفتم کیف و درس هم تعطیل. صدای خنج بچه‌ها بلند شد. بعد با مادرها قرار گذاشتیم که گروهی مقداری نان و میوه بخردند و زیرانداز هم برای بچه‌ها بیاورند. من هم برای آنکه با آن‌ها هم‌صدا باشم، مقداری پنیر و سبزی و چند عدد خیار آماده کردم و به مدرسه بردم.

فردای آن روز با بچه‌ها و با کمک اولیا به حیاط رفتیم. زیراندازها را انداختیم و با هم دست‌هایمان را شستیم. بعد هم گفتم گروهی روی زیراندازها بنشینند. گروه‌ها را روز اول با بچه‌ها انتخاب کرده بودیم. قرار بود کاردستی، نقاشی و کارهای جنبی مثل نمایش انجام دهند.

شروع کردیم به دادن نان و خوراکی‌ها به هر گروه. در یک بشقاب پنیر و خیار و سبزی و در یک سبد نان گذاشتیم و به گروه‌ها دادیم و از آن‌ها خواستم خودشان خوراکی‌ها را با هم تقسیم کنند و بخورند. یعنی می‌خواستیم گروهی با هم همکاری کنند. در واقع می‌خواستیم مهارت‌های گروهی را هم آموزش ببینند و از این طریق دوستی بین آن‌ها هم بیشتر شود. در آخر هم از فلاکس چای داخل لیوان‌های کاغذی یک‌بارمصرف برایشان چای ریختم. بچه‌ها با هم حرف می‌زدند، می‌خوردند و می‌خندیدند.

ادامه‌ی برنامه را در زنگ دوم اجرا کردیم. میوه‌ها را خرد کردم و به بچه‌ها دادم. اما به تعداد اعضای گروه داخل بشقاب‌ها نگذاشتم. از آن‌ها خواستم خودشان میوه‌ها را بین همدیگر تقسیم کنند (البته از این کارم هدف داشتیم).

زنگ دوم هم با خوردن، خندیدن و صحبت کردن بین آن‌ها گذشت. من لذت و شادی، خوردن و صحبت کردن را در صورت تک‌تک بچه‌ها می‌دیدم. حتی بچه‌های خجالتی هم حرف می‌زدند و می‌خندیدند. این جوری دوستی بین آن‌ها هم زیاد



جزوه - تغذیه

## لطفاً صبحانه بخورید

وقتی به کندوکاو در ذهننتان می پردازید، می بینید از سال‌هایی خیلی دور با این جمله آشنا بوده‌اید: «صبحانه بخورید!» شاید امروز هم که در جایگاه معلم قرار گرفته‌اید و در واقع الگویی برای کودکان هستید، هنوز عادت اشتباه نخوردن صبحانه را اصلاح نکرده باشید! الگوپذیری کودکان سن دبستان از معلمان کمتر از الگوپذیری‌شان از والدین نیست و شاید این موضوع تربیتی مهم یک هشدار برای شما باشد؛ هشدار می‌آورد باید این عادت را در خودتان اصلاح کنید تا در این زمینه هم الگویی مناسب برای دانش‌آموزانتان باشید.

می‌کند در ساعات‌های میانی روز توانایی ذهنی و جسمی کافی برای انجام فعالیت داشته باشد. معجزه‌ی صبحانه بیش از آن است که ما فکر می‌کنیم. صبحانه سوخت‌وساز بدن انسان را تنظیم می‌کند و با تأمین مواد غذایی ضروری در ابتدای روز، باعث می‌شود شاداب‌تر و بانگیزه‌تر باشیم. افرادی که صبحانه می‌خورند، نسبت به کسانی که این وعده‌ی غذایی را حذف می‌کنند، خلق‌وخوی بهتر و آرامش بیشتری دارند، زیرا صبحانه از افسردگی و کسالت جلوگیری می‌کند.

### راه‌حلی برای فرار از چاقی!

خوردن صبحانه شما را از چاقی نجات می‌دهد. پزشکان تغذیه، به افرادی که مایل به کاهش وزن هستند توصیه می‌کنند، این وعده‌ی غذایی را از دست ندهند. کسی که صبحانه نمی‌خورد، در زمان ناهار بیش از اندازه‌ی طبیعی گرسنه می‌شود و تمایل بیشتری به خوردن غذاهای چرب پیدا می‌کند. یا در طول روز، برای جبران آنچه در وعده‌ی صبحانه به بدن خود نرسانده است، تنقلات، شیرینی و شکلات می‌خورد و در نتیجه چاق می‌شود.

لطفاً یک‌بار دیگر فایده‌های خوردن صبحانه را مرور و دانش‌آموزانتان را هم با آن آشنا کنید. شاید تصمیم‌گیری برای صبحانه‌خوری در کلاس ترتیب دهید تا اهمیت این وعده‌ی غذایی را در ذهن دانش‌آموزانتان ماندگار کنید.

### ع از افسردگی و کسالت جلوگیری کنید

پزشکان معتقدند، صبحانه‌ی سالم و مغذی، علاوه بر بهبود عملکرد مغز و سلامت جسم، بر سلامت روح انسان نیز مؤثر است. کسانی که صبحانه میل می‌کنند، در طول روز تمرکز و هوشیاری بیشتری دارند و افراد کارآمدتری هستند. صبحانه خوردن قند خون را تنظیم می‌کند و با ذخیره کردن انرژی به انسان کمک



می‌شد. زنگ آخر از آن‌ها خواستم تعریف کنند امروز برایشان چطور بود، درباره‌ی چه چیزهایی با هم حرف زدند، چطور خوراکی‌هایشان را بین هم تقسیم کردند، چه خوراکی‌هایی دوست داشتند بخورند و... با این کار چند هدف را دنبال می‌کردم:

- ۱) علاقه‌مند کردن بچه‌ها به خوردن غذا و میوه.
- ۲) درک لذت خوردن در صبح و در مدرسه.
- ۳) کارکردن گروهی و دوست شدن.
- ۴) جلوگیری از سوءتغذیه.
- ۵) یادگیری بیشتر درس.
- ۶) دیر خسته شدن و در نهایت دوست داشتن مدرسه و برقراری ارتباط‌های دوستانه و داشتن خاطره‌ای خوب و به‌یادماندنی از مدرسه.

در پایان از بچه‌ها خواستم، هر روز یک لقمه و یک میوه به کلاس بیاورند و نیم‌ساعت قبل از شروع درس در کلاس با هم بخورند و لذت ببرند. پایان سال که شد مادرها می‌گفتند: «بچه‌ها به خوردن غذا علاقه‌مند شده است. میوه می‌خورد و حتی روزهای تعطیل دوست دارد در کنار هم صبحانه بخوریم.» از این بابت خدا را شکر می‌کنم که توانستم بچه‌ها را از سوءتغذیه و مادرانشان را از نگرانی بابت این موضوع دور کنم. تا یادم نرفته است بگویم، بچه‌ها کلمه‌ی نان را با خاطره‌ی خیلی خوبی یاد گرفتند و همیشه به هم می‌گفتند: «خیلی خوشمزه بود، مگر نه؟»