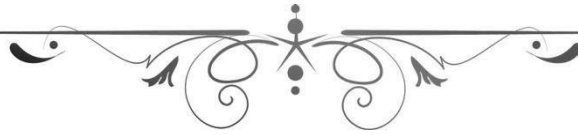




باسمه تعالی

## گزارش طرح صبحانه سالم در دبستان دخترانه



طرح صبحانه سالم باهدف نهادینه شدن استفاده از صبحانه به عنوان تامین کننده زمینه های رشد سلامت گروه سنی مقطع پیش دبستان و ابتدایی و همچنین آشنایی با ذائقه های متفاوتی که احیاناً شرایط استفاده آن در خانواده وجود نداشته است اجرا گردیده است.

عدم استفاده از صبحانه ضمن آنکه سبب افت قند می شود عملکرد طبیعی مغز را خصوصاً در سطح یادگیری تحت تأثیر قرار می دهد. در همین راستا شورای سیاستگذاری دبستان دخترانه مهر هشتم با برگزاری جلسات متعدد با مربی بهداشت خواستار تعیین و طراحی برنامه صبحانه مقوی ، سالم ، متنوع و علمی هماهنگ با دیگر مقاطع تحصیلی و نظر معاونین اجرایی گامی مهم در راه رسیدن به این مهم برداشته است.

از ویژگی های این برنامه می توان به نکات زیر اشاره نمود:

۱. گنجاندن تمام هرم غذایی در برنامه صبحانه هفتگی دانش آموزان
۲. استفاده از ظرف فیبر ( غلات ) به همراه شیر به عنوان لبنیات ، حداقل یک بار در هفته
۳. مصرف مربا یا خامه و کره به میزان کنترل شده به منظور جلوگیری از اضافه وزن دانش آموزان درصد قند کاذب و چربی در سنین رشد
۴. گنجاندن نیمرو با نمکدان نعنا در صبحانه به همراه گوجه فرنگی به عنوان یکی از منابع مفید چربی و پروتئین و کلسیم
۵. استفاده از پشیر (با خیار ویا گوجه فرنگی ویا گردو ) به همراه نمکدان زیره به منظور سلامت عملکرد دستگاه گوارش و ایجاد تغییر ذائقه دانش آموزان در استفاده از ادویه جات مفید در طب سنتی
۶. اختصاص یک وعده صبحانه به استفاده از عدسی و گلپر به عنوان غذای گرم ، منبعی سرشار از آلبومین و هیدروکربنات و مواد معدنی که بسیار سودمند بوده و استفاده از آن به همه گروه های سنی توصیه می شود.

## شیوه‌های اجرا :

- طبق هماهنگی از پیش تعیین شده با خانواده ها و آشپزخانه ، میز صبحانه در ساعت ۸/۲۰ صبح چیده می شود.
- دانش آموزان هر گلاس با همکاری یک دیگر اقدام به آماده کردن میز و سفره کلاس خود می نمایند.
- همه دانش آموزان جهت تهیه صبحانه برای کلاس خود همکاری می نمایند .
- در پایان ساعت صبحانه ،ظروف صبحانه هر دانش آموز توسط خودش جمع آوری شده
- وضمن آماده کردن کلاس درس وجمع آوری سفره همه دانش آموزان همکاری لازم را می نمایند .

**با احترام**

**باقری**

**۹۵/۱۰/۱۱**





