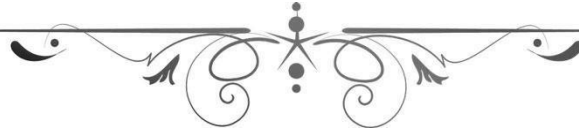




باسم تعالی

گزارش طرح صبحانه سالم در متوسطه پسرانه



مقدمه:

اهمیت زیاد خوردن صبحانه به دلیل بهبود عملکرد مغز و جلوگیری از افت قند خون است. از مهم ترین دلایلی که متخصصان تغذیه بر خوردن صبحانه تاکید می کنند، مطالعاتی است که نشان می دهد صبحانه موجب افزایش توانایی حل مساله، تمرکز بیشتر و داشتن تفکری خلاق در فرد می شود.

سوخت اصلی بدن در مهم ترین وعده غذایی یعنی صبحانه باید به شکلی مناسب تأمین شود تا در وعده های بعدی، بتوانید با تمدید انرژی تان، بیشترین بهره وری را برای بدنتان به ارمغان آورید. صبحانه با وجود چنین نقش مهمی وعده غذایی حذف شده خیلی از افراد است. به خصوص در مورد دانش آموزان که معمولاً صبحها فرصت مناسبی برای صرف صبحانه در منزل ندارند.

اهداف:

✓ صرف وعده غذایی صبحانه و تامین انرژی لازم برای طول مدت روز

سیاست ها:

- ✓ کیفیت مناسب مواد غذایی
- ✓ توجه با تاریخ مصرف مواد
- ✓ تنوع در برنامه صبحانه
- ✓ تناسب با وعده ناهار
- ✓ پرهیز از اسراف
- ✓ پرهیز از پرخوری دانش آموزان

برنامه غذایی:

معمولاً تنوع برنامه صبحانه به شرح زیر است که بسته به ملاحظات این برنامه به صورت گردشی در طول سال تحصیلی تکرار می شود.

کره و پنیر	خامه و عسل	پنیر و تخم مرغ پخته	حلوا ارده	حلیم گندم
کره و مربا	خامه و مربا	پنیر و گوجه فرنگی	پوره سیب زمینی	عدسی
کره و عسل	خامه شکلاتی	پنیر و گردو		
	پنیر خامه ای	پنیر و خرما		
	خامه عسلی			

نحوه تهیه مواد:

لبنیات عمدتاً به صورت مستقیم از شرکت لبنیات پگاه و تقریباً به اندازه مصرف یک هفته تهیه می‌شود. عسل و مربای تک نفره مارک محشر از بازار خریده می‌شود. قبلاً حلوا شکری عقاب تهیه می‌شد که اخیراً از حلوا ارده تک نفره تانا استفاده می‌شود که کیفیت بهتر و استقبال بیشتری دارد. نان توسط نیروی خدماتی مدرسه تهیه می‌شود. نوع نان معمولاً بربری و سنگک است. پوره سیب زمینی توسط نیروی خدماتی مدرسه تهیه می‌شود. محتویات آن شامل شیر، کره، نمک، گلپر و نعنا می‌باشد.

نحوه توزیع:

در فضاهای جلوی کلاسها زیر سفره ای و سفره یکبار مصرف پهن می‌شود. سر سفره فلاسک چای و شکر پاش قرار می‌گیرد. نان، بشقاب یکبار مصرف، چاقو و قاشق یکبار مصرف و سایر اقلام خوراکی صبحانه به صورت سلف سرویس در اختیار دانش آموزان قرار می‌گیرد. هر نان بربری ۴ قسمت می‌شود. هر نان سنگک ۵ قسمت می‌شود. دانش آموزان از لیوان شخصی استفاده می‌کنند. معمولاً در کنار پنیر سیاه دانه هم برای دانش آموزان علاقه مند سرو می‌گردد.









