



برای یک اسموتی صبحانه سالم، از یک وعده کوچک میوه تازه بدون شیرینی استفاده کنید. یک مشت سبزیجات برگ سبز، یک قاشق کره آجیل برای چربی سالم و یا شیر، ماست یونانی یا یک وعده حبوبات نرم پخته شده برای پروتئین به آن اضافه کنید.

- ◀ ۷- اسموتی شکلات، کره بادام زمینی، موز
- ◀ ۸- اسموتی توت فرنگی، بادام، کره

◀ میوه و سبزیجات برای صبحانه ▶

میوه ها و سبزیجات بسیار مغذی هستند، اما بیشتر کودکان و بزرگسالان مقدار توصیه شده روزانه را مصرف نمی کنند.

بسته به سن کودک، میزان توصیه شده از ۱.۵ تا ۴ لیوان برای سبزیجات و ۱ تا ۲.۵ لیوان برای میوه ها در روز متغیر است.

مصرف بیشتر میوه و سبزیجات در زمان صبحانه می تواند به کودکان در ایجاد عادات غذایی سالم کمک کند.

- ◀ ۹- صبحانه با موز
- ◀ ۱۰- سیب پخته
- ◀ ۱۱- ماست توت



پروتئین موجود در تخم مرغ به ویژه برای کودکان در حال رشد مهم است، زیرا به ساخت عضلات و بافت کمک می کند. همچنین، در مقایسه با غلات، تخم مرغ ممکن است باعث احساس سیری بیشتر کودکان در طول صبح شود. علاوه بر این، زرده تخم مرغ منبع آنتی اکسیدان هایی مانند لوتئین و زآگزانتین است که برای سلامت چشم و مغز مفید است.

◀ گزینه های سالم غلات کامل ▶

غلات سبوس دار که هر سه قسمت دانه یعنی جوانه، سبوس و آندوسپرم سالم دارند، شامل برنج قهوه ای، گندم کامل، جو دوسر، کینوا، و ارزن می شود. آنها از غلات تصفیه شده سالم تر هستند زیرا فیبر، پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی بیشتری دارند.

- ◀ ۱- جو دوسر
- ◀ ۲- بلغور جو دوسر پخته شده
- ◀ ۳- بلوبری
- ◀ ۴- فرنی کدو تنبل و کینوا
- ◀ ۵- کلوچه صبحانه بادام زمینی و کره و موز
- ◀ ۶- پنکیک پروتئینی شکلاتی

◀ گزینه های صبحانه قابل نوشیدن ▶

اسموتی های صبحانه راهی آسان برای تهیه یک وعده غذایی کامل به عنوان یک نوشیدنی است. آنها همچنین راه خوبی برای افزودن میوه و سبزیجات بیشتر به رژیم غذایی فرزند شما هستند.

بهترین صبحانه برای دانش آموزان

The Best Breakfast For Students

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان





The Best Breakfast
For Students



◀ منوی سوم ▶

یک لیوان تمشک، نصف لیوان شیر ۲ درصد، یک قاشق غذاخوری کره بادام زمینی، نصف پیمانه جو دوسر و دارچین

◀ منوی چهارم ▶

یک عدد موز و یک قاشق غذاخوری کره بادام زمینی

◀ منوی پنجم ▶

یک نان تست، دو عدد تخم مرغ بزرگ جوشیده و دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی



◀ منوی هفتم ▶

یک عدد سیب متوسط، دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی، یک هشتم لیوان آجیل، یک هشتم لیوان تخمه آفتابگردان پوست گرفته

◀ منوی هشتم ▶

پنکیک موز با ۱ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی یک عدد موز، یک عدد تخم مرغ بزرگ، یک قاشق غذاخوری کره بادام زمینی و دارچین

◀ منوی نهم ▶

دو عدد تخم مرغ بزرگ، نصف لیوان کلم بروکلی، یک سوم لیوان پنیر خرد شده موزارلا، نصف یک پیاز زرد و نمک

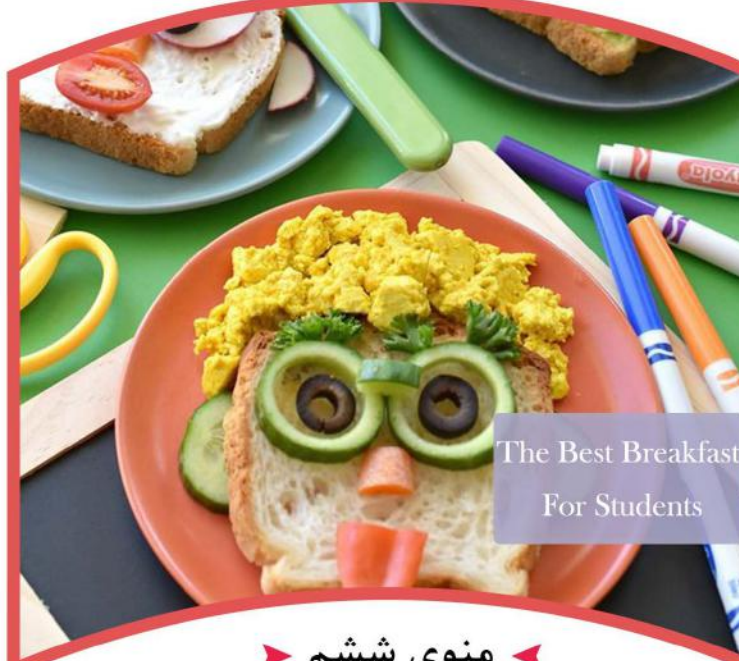
◀ منوی دهم ▶

یک لیوان سبزیجات برگ دار، اسفناج خام، دو عدد تخم مرغ بزرگ (در صورت تمایل می توانید از سفیده تخم مرغ استفاده کنید)، یک لیوان گل کلم، یک قاشق غذاخوری پنیر پارمیزان رنده شده، یک سوم لیوان پنیر فتای خرد شده و سیر

◀ تعدادی ایده صبحانه سالم برای کودکان ▶

◀ صبحانه های مبتنی بر تخم مرغ ▶

تخم مرغ ها جزء اصلی صبحانه هستند، زیرا به راحتی آماده می شوند و حاوی پروتئین با کیفیت بالا و سایر مواد مغذی هستند.



The Best Breakfast
For Students

◀ منوی ششم ▶

دو عدد تخم مرغ بزرگ، نصف لیوان لوبیا و حبوبات پخته، یک سوم لیوان پنیر فتای خرد شده، دو قاشق غذاخوری گشنیز، یک قاشق چای خوری پودر فلفل قرمز و کمی نمک

◀ صبحانه سالم چیست؟ ▶

شما به عنوان یک دانشجو به یک وعده صبحگاهی نیاز دارید که کار خود را انجام دهد. یک صبحانه سالم باید شما را ساعت ها، معمولا تا ناهار سیر نگه دارد. هنگامی که من صبحانه مصرف می کنم یا دستور صبحانه را تهیه می کنم، روی غذاهای سرشار از چربی سالم و نیز پروتئین سالم تمرکز می کنم و برخی از نشاسته های فیبر دار و پیچیده در موارد مناسب استفاده می شود. این غذاها شما را به مدت طولانی نگه می دارند.

◀ منوی اول ▶

یک عدد تخم مرغ بزرگ جوشیده، یک لیوان انگور قرمز، یک اونس (۲۸ گرم) پنیر، پنیر ورقه ورقه، چرب یا معمولی و دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی

◀ منوی دوم ▶

یک عدد هلو، یک پیاله ماست یونانی ساده، یک هشتم لیوان آجیل و دو عدد تخم مرغ بزرگ جوشیده