



فواید صبحانه سلامت

مطالعات انشان می دهد صبحانه موجب تمرکز ذهنی بیشتر و ایجاد تفکری خلاق در فرد می شود. اما این امر بستگی به نوع و تنوع آن نیز دارد. تحقیقات نشان داده است افرادی که به طور مرتب صبحانه می خورند آمار کمتری از چاقی و اضافه وزن را گزارش می کنند و اگر قصد کاهش وزن را داشته باشند. دستیابی به وزن ایده آل برای آنها راحت تر خواهد بود. چرا که مصرف صبحانه مخصوصاً صبحانه ای که درست انتخاب شود با کنترل کالری دریافتی از پُر خوری فرد در طول روز جلوگیری خواهد کرد.

واحد بهداشت و تغذیه مجتمع آموزشی سوده مقطع دبستان در نظر دارد که در تاریخ های

شنبه ۹۶/۲/۲ کلاسهای چهارم و پنجم

یکشنبه ۹۶/۲/۳ کلاسهای اول و سوم (و خانه کودک ، پیش دبستان ، اول بین الملل)

دوشنبه ۹۶/۲/۴ کلاسهای پیش دبستان (و سوم ، چهارم و پنجم بین الملل)

چهارشنبه ۹۶/۲/۵ کلاسهای دوم دبستان (و دوم ، ششم ، هفتم و هشتم بین الملل)

صرف صبحانه سالم را در مدرسه برگزار نماید.

اهداف برنامه : ایجاد حس تعاون و همکاری ، تقویت کار گروهی و مسئولیت پذیری ، معاشرت با دوستان ، رعایت تمیزی و جمع آوری زباله ها و وسایل شخصی ، ترویج و تفهیم فواید صرف صبحانه سالم

لوازم مورد نیاز : صبحانه شامل « پنیر، گردو، عسل، تخم مرغ، خیار، گوجه، مربا و » می باشد . زیرانداز مناسب ، پوشش گرم در صورت سرد بودن هوا ، دستمال مرطوب با ژل ضد عفونی کننده دست.

« شعار هفته سلامت : زندگی سالم با نشاط و امید »

هفته سلامت ۱ الی ۷ اردیبهشت ۱۳۹۶

«تحرک بدنی ، تفریحات سالم ، فعالیت گروهی»	۹۶/۲/۱	جمعه
«غذای سالم ، جامعه سالم»	۹۶/۲/۲	شنبه
«سفیران سلامت دانش آموزی»	۹۶/۲/۳	یکشنبه
«طرح تحول سلامت - ارتقاء کیفیت زندگی»	۹۶/۲/۴	دوشنبه
«سلامت روان - نیاز همه و همیشه»	۹۶/۲/۵	سه شنبه
«هنر و رسانه ، سواد سلامت»	۹۶/۲/۶	چهارشنبه
«نهاد خانواده و مسئولیت اجتماعی»	۹۶/۲/۷	پنج شنبه