

# الإفطار الصحي يقي الأطفال من السكري



الأحد 6 أغسطس 2017 07:08 م

قالت الجمعية الألمانية لمكافحة السكري إن وجبة الإفطار الصحية والمتوازنة تحمي الأطفال من البدانة، وبالتالي تقيهم من الإصابة بالسكري من النوع الثاني

وينبغي أن تشمل وجبة الإفطار الصحية والمتوازنة على خبز الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه والحليب

وشددت الجمعية على ضرورة أن يتناول الأطفال وجبة الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة؛ حيث ينبغي إمداد مخ الطفل بالطاقة باستمرار، كي يتمكن من استيعاب المعلومات

وأشارت إلى أن الحلوى والمشروبات الغازية والمنتجات المصنوعة من الدقيق الأبيض تعد غير مناسبة لوجبة الإفطار؛ لأنها تحتوي على الكثير من السكر من ناحية وتمد المخ بالطاقة لفترة قصيرة فقط من ناحية أخرى