



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## KAHVALTININ ÖNEMİ

Ne yazık ki, şehirlerde yaşayanların çoğu bu alışkanlıktan vazgeçmişe benziyor. Zamana karşı yarışmak adına kahvaltı etmek rafa kaldırılıyor. Oysa, kahvaltıyı akşam yatmadan önce 5-10 dakikalık bir sürede hazırlayabiliriz. Aynı durum, sadece yetişkinler değil, çocuklar için de geçerli. Kahvaltı yapmadan okula giden çocuk, kantinden aldığı ve hiçbir şekilde kahvaltının yerini tutmayan kek, kraker, abur-cuburla öğünü geçiriyor. Oysa onların bedensel ve zihinsel gelişimlerinde, derslerinde daha fazla başarı sağlamalarında kahvaltının çok büyük bir katkısı var.

Kahvaltı, günün ilk öğünüdür ve aslına bakarsanız, günün kalan kısmını nasıl geçireceğinizi büyük ölçüde etkiler. Vücudumuz uyku hâlindeyken, metabolizmamız çalışmaya devam eder ve sabah uyandığımızda, ertesi günkü enerjimiz de büyük oranda azalır. Bu nedenle kahvaltı, gün içinde harcadığımız enerjinin âdeta anahtarıdır. Uyandıktan sonra ihtiyaç duyduğumuz tüm besinleri karşılayıp, güne hazır hâle gelmenin yoludur kahvaltı. Demir, fosfor, kalsiyum ve protein açısından gerçek bir kaynaktır.

Sağlıklı yaşamın yanı sıra, kilo kontrolümüz açısından da kahvaltı son derece önemlidir. Çok kilolu insanlara bakıldığında çoğunun kahvaltı yapmadığı görülebilir. Günün ilk saatlerinde bedenimizin ihtiyaç duyduğu oranda, dengeli beslenerek, kan şekeri düzeylerimizi ayarlayan kahvaltı, sonraki öğünler için bizi hazırlar. Aksi takdirde, aç kalan metabolizma hızla ve bol miktarda gıda gereksinimi duyar. Güne kahvaltıyla başlanmadığı takdirde; insan kendisini yorgun, stresli ve odaklanamama sorunu içinde bulabilir. Çünkü bu öğünü atladığımızda, saat 10-12 arasında vücuttaki enerjide büyük bir azalma olur. Bu durum da beraberinde açlık duygusu, baş dönmesi, uyuşukluk ve kas kramplarını getirir. Hele de okula giden çocuklar açısından durum daha da kötüdür. Kahvaltı yapmayan çocukların ve gençlerin, diğerlerine göre dersleri algılama süreleri fazladır. Ayrıca, kahvaltısız güne başlayanlarda bedensel olumsuzluklarının yanı sıra, ruhsal çöküntülere de rastlanabilir.

### ÇOCUKLARA KAHVALTIYI SEVDİRİN

Okul çağındaki çocuklara gelirse; okul kantinlerindeki cips, çikolata, bisküvi, poğaça gibi gıdaları, kahvaltının yerine koymamaları ve fazla tüketmemeleri gerekir. Çocuğunuzun cep harçlığı ile fast food tipi besinler yerine; meyve, ayran, süt, fındık, ceviz gibi yararlı, vitamin, protein ve kalsiyum içeriği açısından yüksek besinler almasını alışkanlık hâline getirmesini sağlamalısınız.

Kahvaltı alışkanlığı da, tıpkı diş fırçalamak gibi ne kadar erken kazanılırsa, o kadar iyi olur. O yüzden, henüz küçükken çocuklarınıza kazandırın. Eğer kahvaltı sizin için eski bir alışkanlıksa da, terk ettiğiniz alışkanlığınıza geri dönün.



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 08.06.2021

