

## به نام خدا

از آنجایی که فرزندانمان در سن رشد هستند و بیشترین زمان خود را در مدرسه سپری می کنند، خوردن صبحانه در کسب انرژی و درک مفاهیم درسی اهمیت ویژه‌ای دارد.

فردی که صبح بدون خوردن صبحانه سر کلاس درس حاضر می شود دچار افت قند خون خواهد شد که این مساله تاثیر مستقیم در یادگیری وی خواهد داشت.

دانش آموزانی که بدون خوردن صبحانه به مدرسه می روند، یادگیری و کارایی لازم را ندارند

خوردن صبحانه و تحمل گر سنگی در طی ساعت روز موجب نرسیدن گلوکز به مغز می شود، که نتیجه آن اختلال در عملکرد مغز توام با خستگی خواهد بود

در همین راستا مقطع راهنمایی ( متوسطه ۱ ) در نظر دارد تا فرزندانمان با صرف صبحانه در جمع همکلاسی ها فرصت مناسبی را برای کسب انرژی لازم جسمی و روانی بدست آورد.

لذا از شما والدین محترم تقاضا می شود جهت درونی شدن این امر مم با توجه به مواد غذایی قید شده در برنامه صبحانه ( تغذیه سالم ) همکاری صمیمانه با مدرسه داشته باشید.

با تشکر

گروه مشاوره راهنمایی