مهندس مریم کلاهدوز رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت در گفتگو با روابط عمومی از توصیه های تغذیه ای مهم برای دانش آموزان گفت :

۱. چرا «صبحانه» بسیار مهم است؟
مغز انسان حدود ۲ درصد از وزن بدن را تشکیل می‌دهد اما نزدیک به ۲۰ درصد از انرژی پایه (BMR) را در حالت استراحت مصرف می‌کند؛ این عدد در کودکان سنین مدرسه به دلیل تراکم بالای سیناپسی حتی بیشتر است. از جمله سایر علل اهمیت صبحانه میتوان به این موارد اشاره کرد: نوسان گلوکز و حافظه فعال: ناشتایی شبانه ذخایر گلیکوژن کبدی کودک را تحلیل می‌برد. شروع روز بدون صبحانه منجر به افت گلوکز در دسترس نورون‌ها شده و ترشح هورمون‌های استرس (کورتیزول و اپی‌نفرین) را تحریک می‌کند که پیامد مستقیم آن افت تمرکز، کاهش دامنه توجه و بی‌قراری رفتاری در ساعات اولیه صبح است.

شواهد بالینی :
دانش‌آموزانی که صبحانه با شاخص گلایسمی متوسط و پایدار مصرف می‌کنند، در آزمون‌های یادآوری، حل مسئله ریاضی و پردازش دیداری -شنیداری نمرات معنادارتری کسب کرده و غیبت کمتری ناشی از بیماری دارند .

فرمول طلایی یک صبحانه پایدار :
کربوهیدرات پیچیده (فیبر بالا ) + پروتئین با ارزش زیستی بالا (BV) + چربی سالم مثال : نان سبوس دار + نخم مرغ آب پز + چند عدد زیتوننان سبوسدار +پنیر +گردو

۲. چه ریزمغذی‌های حیاتی در یادگیری و رشد نقش دارند؟
کمبودهای پنهان در این سنین مستقیماً روی ضریب هوشی و مقاومت به عفونت اثر می‌گذارند : آهن (Iron): اهمیت: کوفاکتور اساسی در سنتز میلین، دوپامین و زنجیره انتقال الکترون عصبی . کم‌خونی فقر آهن (حتی در مرحله تخلیه ذخایر فریتین بدون آنمی شدید ) به شکل افت نمرات تحصیلی و خستگی مزمن بروز می‌کند.
منابع : گوشت قرمز کم‌چرب، حبوبات غنی‌شده، تخم‌مرغ؛ همراه با ویتامین C برای افزایش فراهمی‌زیستی آهن غیرهِم . اسیدهای چرب امگا-۳ (به‌ویژه DHA و EPA): اهمیت: خاکستری های‌سلول غشای فسفولیپیدهای از ای‌عمده بخش DHA مغز و شبکیه را تشکیل می‌دهد و سیالیت غشا و انتقال پیام‌های عصبی را تسهیل می‌کند .
منابع : ماهی‌های چرب کوچک (سالمون) ، دانه چیا و گردو . کلسیم و ویتامین D (محور استخوان‌سازی ): اهمیت: سنین مدرسه و نوجوانی پنجره طلایی دستیابی به «اوج توده استخوانی » (Mass Bone Peak) است. نیاز : ۲ تا ۳ واحد لبنیات پاستوریزه کم‌چرب /پروبیوتیک در روز به همراه پایش سطح سرمی و مکمل‌یاری دوره‌ای طبق پروتکل کشوری. روی (Zinc) و ید (Iodine): اهمیت: روی برای تقسیم سلولی، سیستم ایمنی و حس چشایی، و ید برای سنتز

هورمون‌های تیروئیدی و تکامل شناختی ضروری هستند .
منابع : مغزها و دانه ها ، نمک ید دار و غذاهای دریایی

۳. مصرف آب چقدر مهم است؟دانش‌آموزان به دلیل مساحت سطح بدن به وزن بالاتر و سیستم تعریق کمتر تکامل‌یافته، خیلی سریع‌تر دچار دهیدراتاسیون خفیف می‌شوند . افت ۲ درصدی آب بدن: منجر به سردرد، افت حافظه کوتاه‌مدت، خواب‌آلودگی و احساس کاذب خستگی می‌شود.
توصیه: بطری آب همراه، ترجیحاً آب تصفیه‌شده، آب‌معدنی یا دتاکس‌واترهای ملایم طبیعی (مثل افزودن چند برش خیار و لیمو بدون شکر ) ، و آموزش نوشیدن منظم در هر زنگ تفریح فارغ از احساس تشنگی شدید.