

## في الصباح.. ابتعد عن الحلويات

تعد وجبة الفطور وجبة رئيسية وأكثر الوجبات أهمية بحسب معظم اختصاصي التغذية، شرط أن تكون صحية. إلا أن معظم الناس ما زالوا يجهلون أهمية هذه الوجبة.

حيث كشفت دراسة أميركية حديثة أن أكثر من 40% من الأطفال يتناولون وجبة فطور عالية في نسبتها من السكر كحبوب الفطور الجاهزة، والحال هو نفسه مع الأهل إذ إن 20% منهم يتناولون وجبات فطور غنية بالسكر والشوكولا، فهذه الأطعمة برأيهم هي سهلة التحضير ولكن بحسب اختصاصي التغذية هي ليست اختياراً صحياً.

وشدد القائمون على الدراسة أهمية تناول وجبة صحية في الصباح شرط أن تكون هذه الوجبات متنوعة ومحتوية على جميع العناصر الغذائية.

المصدر: صحيفة البيان