

آیا مصرف کافئین برای کودکان مضر است؟؟

اثرات نوشیدن قهوه در بزرگسالان:

کافئین موجود در این نوشیدنی ها، دارای اثرات تحریک کننده ای است همچون:

۱. افزایش هوشیاری
۲. افزایش تمرکز
۳. افزایش انرژی

اثر مصرف کافئین در کودکان:

مصرف کافئین در کودکان اثرات مخربی دارد همچون:

- کاهش تواناییهای محاسباتی
- کاهش توانایی هماهنگی بین عضلات
- تحریک پذیری سیستم عصبی، پرخاشگری و عصبانیت
- افزایش ادرار
- تحرک بیش از حد
- کاهش اشتها
- بد خوابی

مصرف قهوه و نوشیدنی های کافئین دار مثل چای، نوشابه، قهوه، نسکافه، هات چاکلت در شب امتحان ممنوع

بهتر است دانش آموزان بجای نوشیدنی های تحریک کننده بویژه در ایام امتحانات از خوراکی های مفید استفاده کنند مثل **شیر و عسل** توصیه می شود در ایام امتحانات اگر دانش آموزان دچار استرس هستند و نمی توانند صبحانه بخورند حتما مقداری **کشمش و موز** مصرف کنند.

تغذیه مناسب تاثیر مستقیم در یادگیری و رشد کودکان دارد،

آن را جدی بگیریم.

مدرسه نور دانش

سال تحصیلی ۹۶-۹۵

