ما مدى صحة الإفطار المدرسي؟

طلاب المدارس المتوسطة الذين يتناولون وجبة الإفطار في المدرسة بعد تناولها في المنزل أقل عرضة لزيادة الوزن أو السمنة من الطلاب الذين يُهملونها، وتقول دراسة جديدة قام بها المجتمع المحلي للبحوث والمشاركة (كير) في كلية يال للصحة العامة، ومركز رود لسياسات الأغذية والسمنة في جامعة كونيتيكت.

(Photo courtesy of Shutterstock)

أظهرت أبحاث سابقة أن تناول وجبة الإفطار يرتبط بتحسن الأداء الأكاديمي، وصحة أفضل، ووزن صحي للتلاميذ. ولكن كانت هناك مخاوف من أن وجبة الإفطار الثاني في المدرسة بعد وجبة المنزل يمكن أن تزيد من خطر زيادة الوزن غير الصحي.

قالت جانيت إيكوفيك، مديرة منظمة كير، وأستاذة في كلية يال للصحة العامة: "دراستنا لا تدعم هذه المخاوف"، وأضافت: "توفير وجبة فطور صحية للتلاميذ في المدرسة يساعد على التخفيف من حدة انعدام الأمن الغذائي، ويرتبط بالحفاظ على وزن صحي."

شملت الدراسة 584 من تلاميذ المدارس المتوسطة، من 12 مدرسة، مدارس المناطق الحضرية حيث تُقدم وجبة الإفطار والغداء لجميع التلاميذ دون أية تكلفة. وتابع باحثون تناول وجبة الإفطار، وأنماط، ووزن التلاميذ على مدى سنتين ابتداء من الصف الخامس في 2011–2012 إلى الصف السابع في 2013–2014.

وجدت الدراسة أن احتمال الإصابة بالسمنة لدى التلاميذ الذين تناولوا الإفطار بشكل غير متسق أضعف احتمال زيادة الوزن أو السمنة مقارنة بالتلاميذ الذين يتناولون وجبات الإفطار مزدوجة. كما أن وزن التلاميذ الذين تناولوا إفطارا مزدوجا لا يختلف عن التغييرات العادية ما بين الصفين الخامس والسابع.

قالت مارلين شوارتز، أحد القائمين على الدراسة ومديرة مركز رود: "عندما يتعلق الأمر بالعلاقة بين الإفطار، والمدرسة، ووزن الجسم، تقترح دراستنا أن الإفطار مرتين أفضل من لا شيء".

ما يقرب من ثلث الأطفال الأمريكيين الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 11 يعانون من زيادة الوزن أو السمنة. وقد بدأت المدرسة مبادرات تعزيز الإفطار، ولكن هناك حاجة إلى أدلة أكثر لضمان أن هذه الجهود لن تؤدي إلى استهلاك سعرات حرارية زائدة لدى الأطفال المعرضين لخطر السمنة.

المصدر : **جامعة يال**