**LỢI ÍCH BỮA ĂN SÁNG**

**Các mẹ đừng bao giờ nên đánh giá thấp vấn đề ăn sáng của trẻ bởi bữa sáng mang lại rất nhiều lợi ích lí tưởng  
cho sự phát triển cần thiết của trẻ.**

Một khi trẻ được cung cấp bữa sáng đầy đủ, trẻ sẽ giúp trẻ tập trung cao sáng tạo và tinh thần tập trung trong trường học hoặc với những hoạt động mình tham gia, trẻ sẽ nhanh chóng nắm bắt được những kỹ năng giải quyết vấn đề cũng như nhanh nhạy trong việc phối hợp tay – mắt tốt hơn.  
Do vậy các mẹ đừng bao giờ quên cung cấp cho con bữa ăn sáng. Dưới đây là 5 lợi ích của việc ăn sáng mà mẹ nên biết:  
 **1.**Có bữa ăn sáng, trẻ sẽ nhận được một loạt các vitamin và khoáng chất cần thiết cho cơ thể để tham gia các hoạt động khác nhau. Vào bữa sáng, trẻ cũng tiêu thụ ít chất béo và cholesterol – những chất rất có hại cho sức khỏe.  
**2.** Khi được cung cấp bữa sáng thưỡng xuyên, trẻ sẽ có đủ năng lượng, thể lực để tham gia và vượt qua các hoạt động khác nhau trong suốt cả ngày dài.  
**3.**Bữa sáng sẽ giúp trẻ tập trung nhiều hơn vào các hoạt động của họ về cuộc sống hàng ngày và cũng có thể nâng cao năng lực vận động, suy nghĩ… tạo ra những thành quả lao động tốt.  
**4.** Ăn sáng có thể giữ cho trọng lượng của con bạn duy trì lý tưởng. Nếu đứa trẻ không ăn sáng, trẻ sẽ cơ nguy cơ nhanh chóng mất cân bằng dinh dưỡng và điều này tất nhiên sẽ ảnh hưởng đến trọng lượng cơ thể.  
**5.** Trong bữa sáng bởi vì trẻ tiêu thụ thực phẩm ít có cholesterol cao, như vậy về lâu về dài sau đó điều này sẽ giúp trẻ tránh được các bệnh tim mạch.