

# KAHVALTI

**Gece** boyunca uyku sırasında aç kalırız. Uyanınca vücudumuz ve beynimiz güne başlamak için acil olarak enerjiye gereksinim duyar.



**Öğrenciler** sabahları kola, cips, hamburger gibi gıdalardan ziyade evde kahvaltı yapmayı tercih etmelidirler.

**Beslenme çok önemlidir.**

**Eğer** kahvaltı yapmazsak ders ve sınavlarda dikkatimiz daha çabuk dağılacak, baş ağrısı ve yorgunluk oluşacak.



**Düzenli** ve iyi kahvaltı yapan öğrenciler her zaman daha başarılı olmaktadır. Sadece başarı için değil ayrıca kahvaltı gelişim çağında olan çocuklar için vazgeçilmeyecek kadar önemlidir.

**Uykusuzluk** ve beraberinde yapılmayan kahvaltı kişide stres yapar. Stresle girdiğiniz dersler verimli olmaz, öğrenmekte ve dersi takip etmek de zorluk çekersiniz.



**Erken** uyuyun erken kalkın.  
**Kahvaltı yapmamazlık etmeyin sakın.**