



Koje su dobrobiti nutritivno kvalitetnog školskog doručka?

Doručak kao dio pravilne prehrane i načina života može pozitivno utjecati na zdravlje i kvalitetu života učenika.

Doručak osigurava energiju potrebnu za početak dana, poboljšava pamćenje, razumijevanje i pridonosi boljem raspoloženju.



Konzumiranje doručka može pridonijeti održavanju povoljnog indeksa tjelesne mase (ITM).

Doručak ne mora biti jednoličan i ponavljati se, a odlična je prilika za opskrbiti organizam važnim i neophodnim hranjivim tvarima.

Istraživanja ukazuju da učenici koji preskoče prvi jutarnji obrok imaju lošije rezultate na testovima nego oni koji su doručkovali.