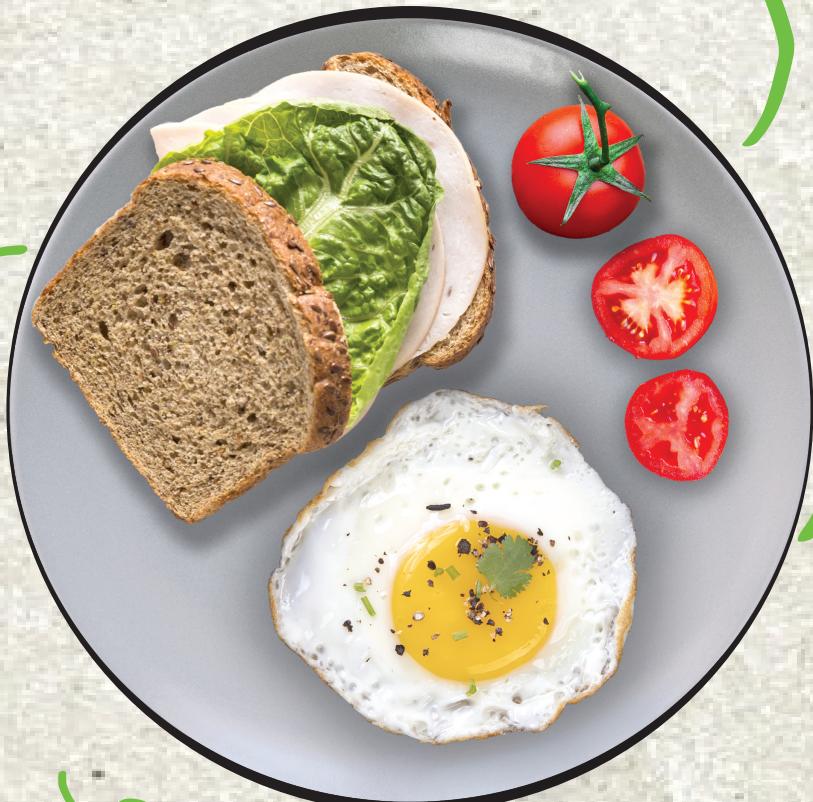


# Koje su dobrobiti nutritivno kvalitetnog školskog doručka?

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.



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

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

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