ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN KAHVALTI YAPMA ALIŞKANLIKLARININ EĞİTİM BAŞARISI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİ ARAŞTIRMA ANKETİ

Merhaba arkadaşlar, öncelikle hepinize geldiğiniz için teşekkür ederiz.

Biliyorsunuz ki 1 ay önce aranızdan bazılarınıza anket uyguladık. Anketimiz ile düzenli ve etkili kahvaltı yapmanın eğitim üstündeki başarı etkisini ölçmeye çalıştık. Bu anketleri yüzdelik dilimler ile anlattığımız slaytımızı size açacağız. (Slayt açılır)

Yumurta ürünleri yaptığımız araştırmalar sonucunda eğitim üstünde dolaylı ya da doğrudan etkisi olduğunu gözlemledik. Yumurta ürünlerinin içinde genellikle **kolin** öğesi bulunmaktadır. Peki bu kolin ne diye içinizden düşünüyor olabilirsiniz. Size şimdi kolin maddesini anlatıyorum. Kolin, insanlar için temel bir mikro besin öğesidir kısaca. Yani kolin beyin sağlığımız ve hafıza yeteneğimiz için çoooook önemli bir besin öğesidir. Bu yüzden kahvaltımızda yumurta ürünlerini haftada en az 5 gün tüketmemiz gerekiyor. Düzenli olarak yumurta tüketmenin eğitime katkısı bulunmaktadır.

Süt ürünleri üstünde yaptığımız araştırmalar sonucunda eğitim üstünde dolaylı ya da doğrudan etkisi olduğunu gözlemledik. Öncelikle en çok tüketilen inek sütüne yakından bakalım. İnek sütünde vücudumuz için çok önemli olan B12 vitamini bulunmaktadır. B12 eksikliği yaşarsak eğer vücudumuz daha çabuk yorulur. Unutkanlığımız artabilir ve konsantrasyon eksiklikleri yaşarız. Hepimiz biliyoruz ki Derse odaklanamadığımız (konsantrasyon eksikliği) zaman dersi anlayamıyoruz. Bu yüzden özellikle inek sütünü düzenli tüketmeyenlerin b12 vitamin eksikliğinden dolayı eğitimde başarısı etkilenebilir.