

تغذیه مناسب دانش آموزان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان بوشهر
شبکه بهداشت و درمان شهرستان دشتستان (واحد دهان و دندان)



www.dashtestanhc.bpums.ac.ir

www.tooz.ir

تهیه و تنظیم :

فانم پمنکار، فانم اسماعیلی، اسماعیل حاجی زاده گان

والدین گرامی ضمن عرض تبریک به مناسبت بازگشایی مدارس و سال تحصیلی جدید توجه به موارد ذیل ضرورت دارد:

- برای بهداشت فردی خود اهمیت قائل شوند و حداقل دو بار در هفته حمام کنند، موهای خود را مرتب نگه دارند، جوراب های خود را مرتب بشویند و با ظاهری آراسته به مدرسه
- به فرزندان خود توصیه کنید که به هیچ وجه از مواد غذایی که توسط دوره گردان اطراف مدرسه به فروش می رسد خریداری ننمایند.
- د آموزش دهید که پس از رفتن به توالت و قبل از مصرف مواد غذایی ، دستها را با آب و صابون بشویند
- سعی کنید برای فرزندان از لقمه های سالم مواد غذایی در منزل تهیه کنید و با پوشش پلاستیکی در کیف او بگذارید
- خوراکی ها را طوری تنظیم کنید که حداقل پوسیدگی را ایجاد کنند، مانند مصرف شیر با موز یا شیر با کلوچه و بیسکویت یا سبزیجات در کنار میوه و بعد از مصرف میان وعده دانش آموز را تشویق به تمیز کردن دندان ها (در حالت ایده آل با مسواک) حتی از طریق شستشو با آب کنید.
- برنامه روزانه خود را طوری تنظیم کنند که بتوانند حرکات ورزشی انجام دهند.
- فعالیتهای بدنی منظم برای کودکان و نوجوانان. دقیقه در روز می باشد.
- مدرسه را خانه دوم خود بدانند و آشغال خود را در سطل زباله بیندازد.
- خواب و استراحت کافی داشته باشند، شب ها زود و به موقع بخوابند تا بتوانند صبح ها ز خواب بیدار شوند و با نشاط باشند.
- قوانین رفت و آمد در خیابان را به دانش آموزان آموزش دهید: در صورتی که فرزند شما قرار است مسافت بین خانه تا مدرسه را به تنهایی یا با دوستانش طی کند بهتر است پیش از تنها گذاشتن او، چگونگی انتخاب محل درست عبور از خیابان را به او آموزش دهید تا در هنگام عبور از عرض خیابان، از مکان های خط کشی شده یا پل عابر پیاده استفاده کنند.
- بهتر است جهت حمل دفاتر و کتب از کیف های پشت کولی استفاده گردد. در حال مراقب میزان وزن کتب و دفاتری که دانش آموز در طول روز حمل می نماید باشید (وزن کوله از وزن بدن بیش تر نباشد).

- اصول درست نشستن و درست ایستادن را به کودکان آموزش داده تا از بروز بد شکلی های اندام در آینده جلوگیری شود.
- در برنامه های بهداشتی مشارکتی شرکت کنند و با گروه های بهداشتی در مدرسه مانند بهداشت یاران همکاری نمایند.

اهمیت صرف صبحانه

العات دهه اخیر نشان داده است که تغذیه صحیح در قدرت یادگیری کودکان مؤثر است و نخوردن صبحانه ممکن است اثرات منفی بر یادگیری آن ها داشته باشد. در شرایط ناشتایی کوتاه مدت طبیعی، مکانیسم هموستاتیک، گلوکز خون را در سطح ثابتی نگه می دارد که بر عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد نشود و اگر مدت زمان ناشتایی طولانی تر باشد، نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد، دشوار تر شده و یادگیری و تمرکز حواس مختل می شود. بررسی های سال های اخیر نشان داده است که افزایش نسبی قند خود موجب بهبود عملکرد مغز و یادگیری کودکان مدرسه ای می شود. به طوری که اعلام شد کودکانی که از خوردن صبحانه امتناع می ورزند، در انجام تکالیف ریاضی کارایی کمتری دارند و قدرت خلاقیت و ابتکار آن ها کاهش می یابد و نخوردن صبحانه در صورتی که تداوم یابد و تبدیل ب کمبود دریافت مواد مغزی روزانه مورد نیاز خود می شود که در وعده های دیگر جایگزین نخواهد شد و در نتیجه، کمبود کالری ویتامین ها و املاح ایجاد می شود.

برای این که کودکان سنین مدرسه اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند، باید شام را در ساعات ابتدای شب صرف کنند و حتی الامکان شب ها در ساعت معینی بخوابند تا صبح ها بتوانند زودتر بیدار شده و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند.

عنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کنند و هر روز دور سفره صبحانه بنشینند، خود مشوق کودکان به صرف صبحانه خواهند بود. والدین خوب باید سحرخیزی، ورزش و نرمش صبحگاهی و خوردن صبحانه در محیط گرم خانواده را به کودکان خود بیاموزند. غذاهایی از قبیل نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان و کره و مربا، نان و کره و خرما، همراه با یک لیوان شیر گرم، یک صبحانه سالم و مغزی برای کودکان سنین مدرسه به شمار می رود. البته بسته به میزان علاقه دانش آموز می توان از غذاهایی از قبیل حلیم، عدسی، فرنی، شیر برنج هم استفاده کرد که از ارزش غذایی فراورده های تجاری غلات (مثل شیرین گندمک) همراه با شیر نیز یک غذای

مفید برای صبحانه کودکان . این فراورده ها را در صورتی که در دسترس باشد می توان با مقداری شیر سرد یا گرم و شکر مخلوط کرد و مصرف نمود

نقش میان وعده ها در سلامت دانش آموزان

با توجه به این که سهم میان وعده ها در تأمین انرژی و مواد مغذی ضروری، به ویژه برای دانش اهمیت است با این حال، متأسفانه بسیاری از آنها در این وعده ها، خوراکی ها و مواد غذایی را می خورند که حاوی انرژی بالا و مواد مغذی پایین هستند و بخش عمده ای از میان وعده ها را چربی و مواد قندی ساده تشکیل می دهد. این نوع خوراکی ها باعث ایجاد یک حس سیری کاذب در کودکان شده، بدون اینکه نیازهای تغذیه ای لازم را تأمین کنند و در صورتی که در زمان های نامناسب در طی روز صرف شوند، علاوه بر این که اشتهاى کودکان را برای خوردن وعده های اصلی (که از نظر تغذیه ای کامل تر هستند) از بین می برند به مرور زمان باعث ایجاد کمبودهای تغذیه ای در آنها می شوند، همچنین به خاطر داشتن انرژی زیاد، سبب تجمع انرژی در بدن و به دنبال آن بروز مشکل اضافه وزن و چاقی در کودکان می گردند.

تحقیقات مختلف نشان می دهند که، گنجاندن یک میان وعده ی مناسب و مغذی در برنامه ی غذایی روزانه دانش آموزان می تواند بر ... ی کوتاه مدت، میزان توانایی یادگیری و به دنبال آن پیشرفت تحصیلی آنها تأثیر مثبت داشته باشد.

میان وعده ی مناسب برای دانش آموزان در مدرسه و یا خانه باید شامل مواد غذایی و خوراکی هایی باشد که جزو گروه هایی اصلی غذایی هستند. چند نمونه از انواع میان وعده های مفید و مغذی برای دانش آموزان عبارت اند از:

- میوه های تازه ی فصل مثل سیب نارنگی ...
- انواع سبزی ها مثل هویج ، خیار، گوجه فرنگی ...
- میوه های خشک مثل کشمش، خرماى خشک، توت خشک، انجیر خشک، انواع برنگه ها ... این خوراکی ها علاوه بر داشتن مواد قندی طبیعی حاوی برخی از انواع ویتامین ها و املاح معدنی هستند.
- مواد مغذی مهم گروه میوه ها شامل ویتامین A ، ویتامین C ، فیبر و مواد معدنی است. باعث مقاومت بدن در برابر بیماریها، ترمیم یا بهبود زخم ها و سلامت پوست بدن می
- انواع مغزها مثل (دارای امگا) ، بادام، پسته شامی (بدلیل ضد استرس بودن) ... که حاوی پروتئین گیاهی مرغوب و چربی مفید هستند و همچنین میزانی از ویتامین ها و املاح معدنی را دارا می باشند.
- شیر که می تواند به همراه بیسکویت های ساده و یا کیک های ساده ی خانگی میل
- انواع بیسکویت (مثل بیسکویت های سبوس دار و بیسکویت های کنجدی)، ویفر، کیک ، به علت فیبر بالا و کلوچه نیز در گروه نان و غلات قرار دارند و اگر کودکان و دانش آموزان بصورت میان وعده مصرف نمایند بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه را تأمین میکنند.
- دقت گردد بیسکویت های کرم دار جزو مواد غذایی غیر مجاز می باشند.
- خوراکی ها را طوری تنظیم کنید که حداقل پوسیدگی را ایجاد کنند، مانند مصرف شیر با موز یا شیر با کلوچه و بیسکویت یا سبزیجات در کنار میوه و بعد از مصرف میان دانش آموز را تشویق به تمیز کردن دندان ها (در حالت ایده آل با مسواک) حتی از طریق شستشو با آب کنید.

- انواع ساندویچ های پنیر - پنیر - آبیژ و گوجه فرنگی - پنیر
خیار - پنیر
پنیر برای میان وعده دانش آموزان در مدارس استفاده شود.
- : خیار
- در کودکانی که دچار اضافه وزن نیستند می توان از مقداری کره یا خامه ی پاستوریزه نیز در تهیه ی انواع ساندویچ استفاده کرد.
- ساندویچ مرغ، همبرگر خانگی ، انواع کوکو یا کتلت که در خانه تهیه می شوند به همراه سبزیجاتی مثل گوجه فرنگی و کاهو.
- توصیه میشود نانهای سفید گلیسمی
- بو داده مثل برنجک، گندم برشته، ذرت بو داده تنقلات غذایی با ارزشی هستند و کودکان و دانش آموزان می توانند بعنوان میان وعده از آنها استفاده کنند.

"خداوند را به خاطر داشتن نعمت فرزند بسیار شکر کنید و برای موفقیت فرزند خود دعا کنید."

تهیه و تنظیم :

چمنکار ، خانم اسماعیلی، اسماعیل حاجی زاده گان