

## نکات تغذیه‌ای برای شروع مدارس

استفاده‌ی بی‌رویه از میان وعده‌های غیر خانگی مانند انواع کیک، بیسکویت، آب‌میوه صنعتی، شکلات و آب‌نبات موجب اضافه وزن دانش‌آموزان می‌شود.

بسیاری از والدین با شروع فصل بازگشایی مدارس، با مشکل تغذیه فرزند خویش در این دوران روبه‌رو می‌شوند، زیرا در این دوران، بچه‌ها مدت زمان زیادی را در خارج از خانه می‌گذرانند؛ از این رو نظارت بر تغذیه کودکان بسیار دشوار است. به علاوه مواد غذایی مورد نیاز بدن کودک با توجه به افزایش فعالیت‌های فیزیکی و ذهنی وی تغییر می‌کند.

یافته‌های پژوهشگران نشان می‌دهد، بسیاری از مشکلات آموزشی نظیر عدم تمرکز حواس یا اختلالات یادگیری از تغذیه ناصحیح بچه‌ها ناشی می‌شود و به همین دلیل، لزوم به کارگیری یک برنامه غذایی صحیح بیش از پیش نمایان می‌شود. آن چه در ادامه می‌آید مطلبی است که به مناسبت بازگشایی مدرسه‌ها و در ارتباط با تغذیه‌ی دانش‌آموزان فراهم شده است.

\* یک تغذیه خوب با اولین وعده غذایی روز آغاز می‌شود. کودکان معمولاً به دلایل گوناگون از خوردن صبحانه امتناع می‌کنند. در اولین گام سعی کنید برنامه صبحانه را طوری تنظیم کنید که زمان کافی برای خوردن این وعده غذایی در اختیار داشته باشید. در ضمن، خوردن صبحانه به همراه سایر اعضای خانواده نیز کودک را به این امر تشویق می‌کند. به طور کلی یک دانش‌آموز برای شروع روز به مقداری کالری نیاز دارد که این مقدار کالری، می‌تواند از طریق نان، پنیر بدون چربی، گردو، غلات و شیر تأمین بشود. کودکان باید روزانه حداقل ۲ لیوان شیر بخورند. اگر فرزند شما از خوردن شیر امتناع می‌کند، می‌توانید از جایگزین‌هایی مثل فرنی و شیربرنج که حاوی شیر هستند، استفاده کنید. در مجموع به یاد داشته باشید که صبحانه در حدود ۲۵ درصد از انرژی روزانه بدن را تأمین می‌کند.

\* کودکانی که در نوبت بعد از ظهر به مدرسه می‌روند، معمولاً یکی از دو وعده‌ی غذایی صبحانه و ناهار را حذف می‌کنند. سعی کنید هیچ‌گاه یک وعده غذایی را حذف نکنید؛ زیرا احساس گرسنگی شدید، فرد را مجبور می‌کند که در نوبت غذایی بعدی بیش از اندازه غذا بخورد.

در رژیم غذایی دانش‌آموز معمولاً مقادیر زیادی فرآورده‌های غلات وجود دارد اما اغلب این فرآورده‌ها شامل شیرینی، کیک‌های صبحانه، غلات شیرین شده و غلات تصفیه شده‌ی دیگر است که قند و چربی زیادی دارند و مصرف بی‌رویه‌ی آن‌ها سبب اضافه وزن می‌شود.

\* گلوکز، عنصری مهم در تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های ذهنی و فیزیکی است. این عنصر در عسل، نان و غلات به وفور یافت می‌شود.

\* میان وعده را فراموش نکنید. کودکان علاقه عجیبی به خوردن تنقلات دارند. از سوی دیگر بسیاری از والدین نیز ترجیح می‌دهند به جای تهیه میان‌وعده‌های غذایی سالم در منزل، با دادن پول به فرزندانشان، از زیر بار این مسئولیت‌شانه خالی کنند. اما مواد غذایی نظیر پفک، چیپس، بیسکویت و ... هیچ‌گاه نمی‌توانند مواد مورد نیاز بدن را تأمین کنند. برعکس افزایش روزافزون کودکان مبتلا به چاقی، یکی از مهم‌ترین عوارض مصرف این مواد است. به جای استفاده از این مواد از تکه‌های میوه، خشکبار و ... به عنوان میان وعده استفاده کنید.

\* اگر ناچار هستید به عنوان میان وعده یا ناهار از ساندویچ سوسیس و کالباس استفاده کنید، سعی کنید بیش‌تر حجم ساندویچ را با سبزیجاتی مثل کاهو و گوجه‌فرنگی پر کنید و به جای استفاده از سس مایونز چرب، از سس‌های خانگی متشکل از ماست و روغن زیتون استفاده کنید.

\* با توجه به تغییر ساعت کاری مدارس، امروزه بیشتر کودکان مجبورند در مدرسه ناهار بخورند. این امر سبب رواج استفاده از غذاهای فوری در میان کودکان شده است که با شیوع دیابت، فشار خون بالا و سکتته در سنین بزرگسالی ارتباط تنگاتنگ دارد. این وعده غذایی حتماً باید شامل برنج، حبوبات و سبزیجات باشد.

در ضمن مصرف کلسیم را فراموش نکنید. کودکان بین ۶ تا ۱۲ سال باید روزانه ۳ بار مواد لبنی مصرف کنند. مصرف مواد حاوی کلسیم به خصوص برای دختر بچه‌ها از اهمیت خاصی برخوردار است؛ زیرا کمبود کلسیم در سنین بزرگسالی به بروز پوکی استخوان منجر می‌شود.

\* فسفر می‌تواند نقش اساسی در حفظ سلامت و درمان ضعف فکری داشته باشد؛ از این رو برای عملکرد مغز کودک به خصوص در هنگام درس خواندن می‌توانید از خشکبار، مغز بادام، پنیر، شیر و زرده تخم مرغ استفاده کنید .

\* پتاسیم باعث بهبود عملکرد مغز و تقویت ماهیچه‌ها می‌شود . پتاسیم معمولاً در همه مواد غذایی به خصوص موز، مرکبات و حبوبات یافت می‌شود .

### استفاده از میان وعده‌های غیر خانگی موجب اضافه وزن دانش‌آموزان می‌شود

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: در رژیم غذایی دانش‌آموزان معمولاً مقادیر زیادی فرآورده‌های غلات وجود دارد اما اغلب این فرآورده‌ها شامل شیرینی، کیک‌های صبحانه، غلات شیرین شده و غلات تصفیه شده‌ی دیگر است که قند و چربی زیادی دارند و مصرف بی‌رویه‌ی آن‌ها سبب اضافه وزن می‌شود .

بنابراین گزارش، والدین باید دقت کنند تا غلات کامل را در اختیار کودکان و نوجوانان خود قرار دهند زیرا نسبت به غلات تصفیه شده، فیبر، ویتامین و مواد معدنی بیشتری دارند و نان سنگک و ماکارونی سبوس دار نمونه‌های محصولات تهیه شده از غلات کامل هستند .

کودکانی که در نوبت بعد از ظهر به مدرسه می‌روند، معمولاً یکی از دو وعده‌ی غذایی صبحانه و ناهار را حذف می‌کنند. سعی کنید هیچ‌گاه یک وعده غذایی را حذف نکنید؛ زیرا احساس گرسنگی شدید، فرد را مجبور می‌کند که در نوبت غذایی بعدی بیش از اندازه غذا بخورد.

این گزارش می‌افزاید: لبنیات نیز منابع بسیار خوب کلسیم هستند که در محکم سازی استخوان‌ها به ویژه در دوران رشد اهمیت بسیار زیادی دارند، به همین دلیل باید توجه خاصی به این دسته مواد در رژیم غذایی روزانه کودکان و نوجوانان شود. گفتنی است، از آنجا که میزان چربی‌های اشباع در محصولات لبنی بالا است توصیه می‌شود از محصولات لبنی پرچرب استفاده نشود. شیر، ماست و انواع پنیر به همراه نان از میان وعده‌های مناسب برای دانش‌آموزان هستند .

بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه، مغزها نیز میان وعده‌های مناسبی هستند و در عین حال از کالری قابل توجهی برخوردارند و در کودکان و نوجوانان دارای اضافه وزن و چاق باید در مصرف مغزها احتیاط کرد. بهتر است از مغزهای شور استفاده نشود