



بربریم که بدن انسان میلیون‌ها سال قبل با آن سازش پیدا کرده است؛ مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و البته گوشت که برای انسان منعی ندارد، اما افراط در آنها دردسزاس است. در واقع ما انسان‌ها درشتخوار نیستیم. ما ۷۰ الی ۸۰ درصد گیاهخواریم و حدود ۲۰ الی ۲۵ درصد از گوشت و فرآورده‌های جانوری مانند لبنیات و تخم مرغ بهره می‌بریم.

همین است که بچه‌ها خوب درس بخوانند، به درستی رشد کنند، قد بکشند و دچار چاقی و عوارض آن نشوند.

**دروغی به نام بیسکوئیت رژیمی**

مدیر گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان می‌گوید: لازم است نکته‌ای را یادآور شویم که شاید به مذاق تولیدکنندگان بیسکوئیت و کیک خوش نیاید. اینکه برخی تولیدکنندگان ادعا می‌کنند که بیسکوئیت و کیک رژیمی تولید کرده‌اند، نادرست است. البته مصرف هرازگاهی بیسکوئیت یا پیتزا یا نوشابه اشکالی ندارد ولی اینکه هر روز کیف دانش‌آموز را از کیک و شیرینی و بیسکوئیت پر کنیم اشتباه است.

**بدن ما به نوع تغذیه‌مان عادت می‌کند**

انتظاری با اشاره به اینکه بدن به نحوه تغذیه عادت می‌کند، توضیح می‌دهد: از مزایای دور هم بودن، برقراری ارتباط دوباره فرزندان با خانواده است ولی این نباید به معنای استفاده از غذاهای ناسالم باشد. مراقب باشیم که این دوره‌می‌ها منجر به ایجاد عادت‌های نادرست غذایی نشود؛ مثل سرو همیشه نوشابه سر سفره، ولی دو الی سه ماه یک بار ایرادی ندارد؛ زیرا بدن این عادت را فراموش می‌کند و خودش را با غذاهای مناسب روزمره تطبیق می‌دهد.

میوه‌ها عملاً حالت خودتنظیمی دارند؛ مثلاً اگر چند روز در خوردن پرتقال زیاده روی کنیم از آن زده می‌شویم و گرایش به خوردن آن نخواهیم داشت. اما اگر میوه را عوض کنیم و انگور باشد میل به آن داریم. بدن ما خودش را با مواد مغذی میوه‌ها تنظیم می‌کند. وی می‌افزاید: بدن را باید با عادات و تکامل غذایی که از چند صد هزار سال قبل وجود داشته و انسان با آن تکامل پیدا کرده سازش بدهیم. مثلاً به عنوان مثال قند شیر به قدری کند جذب خون می‌شود که هیچ گونه مشکلی از نظر قند و چربی و چاقی برای انسان ایجاد نمی‌کند ولی اگر همین شیر را با شکر و قند مصنوعی ترکیب کنیم، سریعاً قند آن جذب بدن می‌شود و بدن ما چاره‌ای جز این ندارد که این مزاج قند را تبدیل به قند خون یا چربی کند که هر دو بیماری هستند.

پس بهتر است از غذاهایی بهره

**برنج را با حبوبات و سبزیجات بخورید**

انتظاری درباره نحوه مصرف برنج می‌گوید: اگر برای وعده‌های غذایی کودک خود برنج در نظر می‌گیرید سعی کنید برنج سفید نباشد؛ مثلاً با سبزیجات یا حبوبات ترکیب شود؛ مانند سبزی پلو، عدس پلو، لوبیا پلو. البته با توجه به تنوع غذایی ایرانیان، این گزینه‌ها کم نیستند. برنج علاوه بر اینکه ارزش غذایی پایینی دارد، سرعت جذب قند آن بسیار بالاست. به همین دلیل عامل چاقی به شمار می‌آید.

اگرچه برنج غذای کامل و خوبی نیست؛ اما اگر همراه گوشت، خورشت‌های ایرانی، سبزی و حبوبات مصرف شود بهتر خواهد بود. ولی توصیه جدی می‌کنیم که در روز مصرف بیش از یک وعده آن اصلاً جایز نیست. این در حالی است که در برخی خانواده‌ها میزان برنج بیشتری برای ناهار درست می‌کنند تا شام هم میل کنند. در صورتی که دو نسل قبل از ما، ماهی یک الی سه بار برنج می‌خوردند. البته علت چاقی نسل جدید همه به برنج مرتبط نیست؛ ولی می‌تواند یکی از علل باشد.

**قد کشیدن بچه‌ها با انتخاب صحیح میان وعده**

از میوه‌ها به خصوص میوه‌های رنگی فصل به عنوان میان وعده برای دانش‌آموزان بهره ببرید. در این فصل انگور سیاه و قرمز از بهترین میوه‌ها به شمار می‌آیند، زیرا جلو افت قند خون را گرفته و باعث بالا رفتن گیرایی کودک می‌شود. قند این میوه در جذب می‌شود؛ بنابراین متخصصان حتی در رژیم‌های غذایی افراد چاق، انگور سیاه و قرمز را در نظر می‌گیرند.

اما انگور سفید، عسگری و بی‌دانه مانند کیک و بیسکوئیت عمل می‌کنند. جالب است که حتی قند میوه‌های خشک سریع جذب می‌شود. در واقع ویتامین‌های موجود در میوه‌های خشک از بین رفته است و خاصیت میوه‌های تازه و رنگی فصل را ندارند. خوشبختانه کشور ما دارای تنوع میوه‌ها فراوانی است. بهتر است که از میوه‌هایی مثل هلو، آلو، انگور و گلابی در کیف فرزندان بگذارید. اگر همین موارد را صادر و ایجاد کنید تا کودکان رعایت کنند، هم گیرایی کودکان و هم میزان رشد قدی آنها افزایش می‌یابد. قطعاً هدف

برعکس بزرگسالان که اغلب می‌توانند ۱۱-۱۰ ساعت گرسنگی را تحمل کنند، کودکان اصلاً این توان را ندارند. برای دانش‌آموزان میان وعده مفید تهیه کنید تا برای رفع گرسنگی سراغ مواد غذایی ناسالم نروند



ایران

**میزان یادگیری، وزن و قد کودکان به نوع تغذیه شان هم ارتباط دارد**

**بچه‌ها را به تغذیه صحیح عادت دهید**

غذاها باید متنوع و از گروه‌های مختلف مواد غذایی باشد. در واقع ۵ گروه مواد مغذی اصلی باید به بدن ما برسد و برخی از آنها باید روزانه مصرف شوند. کربوهیدرات‌ها یا همان قندها، پروتئین‌ها، چربی‌ها، مواد معدنی و ویتامین‌ها.

برخی از این مواد مانند قندها و پروتئین‌ها باید روزانه دریافت شوند بویژه در کودکان که در حال رشد هستند. کودکان، بر حسب وزن، به تمامی مواد مغذی از جمله پروتئین، ویتامین‌آ و آهن بیشتری نسبت به بزرگسالان نیازمندند. بنابراین باید برنامه غذایی آنها طوری تنظیم شود که همه نیازهای بدنشان تأمین شود.

**یک عدد تخم مرغ را می‌توان هر روز خورد، اما پنبیرا نه**

انتظاری درباره نحوه تنظیم برنامه غذایی متناسب توضیح می‌دهد: اولاً بچه‌ها به خصوص بچه‌های مدرسه‌ای باید شب‌ها حتماً زود بخوابند؛ یعنی زودتر از ساعت ۱۰ یا ۱۱. این بزرگ‌ترین کمک برای رشد خوب هوشمندان است؛ زیرا صبح‌ها زودتر از خواب بیدار خواهند شد و میل به خوردن صبحانه در منزل را خواهند یافت. از

اگر به زور بخواهیم به کودک غذا بخورانیم باعث به هم ریختن نظم یک روند طبیعی در او خواهیم شد و این عامل سبب چاقی و به هم ریختگی فعالیت غدد و افزایش تولید انسولین وجود دارد؟

در این زمینه با «محمد حسن انتظاری»، مدیر گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت و گو کردیم. مدیر گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت و گو کردیم. مدیر گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت و گو کردیم. مدیر گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت و گو کردیم. مدیر گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت و گو کردیم.

**فرزندانان از شما الگویی می‌گیرند**

کودکان از والدین الگوبرداری می‌کنند. برای مثال والدینی که خود پیتزا، نوشابه و فست فود می‌خورند نمی‌توانند به فرزندشان بگویند تو این را نخور! یکی از ارکان و الگوی اصلی مصرف غذاهای سالم در واقع پدر و مادر هستند. کودکان تمامی رفتارهای خود از جمله رفتارهای تغذیه‌ای را از آنها الگوبرداری می‌کنند. مثلاً والدینی که خود میوه و سبزیجات مصرف نکنند، نمی‌توانند فرزندشان را مجبور به خوردن میوه و سبزیجات کنند. پدر یا مادری که خود به بیسکوئیت و شیرینی جات اعتیاد دارد قطعاً فرزندش از او تقلید خواهد کرد.



تصمیم‌گیری و مهندسی کنند. این به معنای نیست که آنها ناگهان به جای سبب زمینی سرخ شده به سالاد و سبزیجات میل پیدا کنند، اما بتدریج با عادات غذایی خوب آشنا شده و به انتخاب‌های سالم‌تر روی می‌آورند.

**وعده‌های غذایی دوره‌می**

وعده‌های غذایی خانوادگی و نشستن همه اعضای خانواده بر سر یک سفره، مراسمی آرامش بخش برای والدین و فرزندان است. کودکان از کنار هم بودن خانواده خوششان می‌آید و والدین فرصتی می‌یابند که با بچه‌ها همگام شوند. تحقیقات ثابت کرده است، کودکانی که فرصت صرف وعده‌های غذایی منظم کنار خانواده دارند، نسبت به دیگران متفاوتند؛ آنها در آینده افرادی خواهند شد که از مصرف میوه‌ها، سبزیجات و غلات لذت خواهند برد. اکثر این کودکان به خوردن غذاهای ناسالم، کشیدن سیگار، مواد مخدر و نوشیدنی‌های الکلی گرایش ندارند.

از طرفی این دوره‌می‌های خانوادگی فرصتی برای پدر و مادر است تا کودکان را با طعم غذاهای جدید آشنا کرده و الگوهای برای تغذیه و رفتارهای سالم باشند. شاید نوجوانان تمایلی به سرو یک وعده غذای خانوادگی نداشته باشند. این جای تعجب ندارد؛ زیرا آنها می‌خواهند بتدریج مستقل تر شوند. با این حال، مطالعات نشان می‌دهد که نوجوانان برخلاف آنچه نشان می‌دهند، از مشاوره و راهنمایی والدین بهره می‌برند. بنابراین می‌توان وعده‌های غذایی دوره‌می را فرصتی مغتنم برای برقراری ارتباط با آنها برشمرد.

**نشستن سر سفره فرصتی است برای زندگی سالم‌تر**

می‌گیرند یا از بدن خود شکایت دارند، احساسات منفی خود را به فرزندان منتقل می‌کنند. **پر سر غذا جنجال راه نیندازید** تغییر شدن غذا به موضوع درگیری، اغلب رخ می‌دهد؛ زیرا برخی والدین آب نبات را محدود نکنند؛ اما تنقلات رشو داند به بچه‌های خود هستند تا غذای سالم را به آنها بخورند. نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین حتی با طعم میوه را قطع و به جای آب و شیر کم چرب تهیه کنید.

**بچه‌ها را در برنامه‌ریزی برای غذا مشارکت دهید**

اجازه دهید بچه‌ها هر از گاهی دوست صمیمی خود را به شام دعوت کنند. او را در برنامه‌ریزی و آماده‌سازی غذا مشارکت دهید. زمان صرف غذا را آرامش بخش و شاعرانه نگه دارید؛ یعنی سخنرانی، نصیحت و بحث سر سفره ممنوع.

**الگو باشید**

بهترین راه تشویق فرزندان به داشتن تغذیه سالم، شما هستید؛ بچه‌ها از بزرگسالان الگویی می‌گیرند. با کودکان درباره سرو وعده‌های مناسب و پرخوری نکرده صحبت کنید. مثلاً درباره حس سیری خود بگویید: «این خوشمزه است، اما من سیر شدم. بنابراین از خوردن آن دست می‌کشم.» این نکته هم مهم است؛ والدینی که همیشه رژیم

بیشتری دریافت کنند. با پرهیز از سرخ کردن غذاها و استفاده از روش‌های پخت سالم‌تر مانند تنوری، گریل، کباب و بخارپز کردن، مصرف چربی را محدود کنید. مصرف فست فود و تنقلات بی‌خاصیت مانند چیپس، پفک و آب نبات را محدود کنید؛ اما تنقلات محبوب کودک را کاملاً ممنوع نکنید تا بچه‌ها احساس کمبود نکنند. نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین حتی با طعم میوه را قطع و به جای آب و شیر کم چرب تهیه کنید.

**پر سر غذا جنجال راه نیندازید**

تغذیه سالم را به نوجوانان آموزش دهید. نوجوانان با مشاهده رفتارهای تغذیه‌ای والدین خود، الگوهای تغذیه‌ای خود را شکل می‌دهند. بنابراین، والدین باید در انتخاب غذاهای خانوادگی، به نوجوانان کمک کنند. نوجوانان با مشاهده رفتارهای تغذیه‌ای والدین خود، الگوهای تغذیه‌ای خود را شکل می‌دهند. بنابراین، والدین باید در انتخاب غذاهای خانوادگی، به نوجوانان کمک کنند.

**خوردن شیرینی و چربی زیاد، یادگیری را مختل می‌کند**

بر اساس تحقیقات، مصرف زیاد قند نه تنها مضر و عامل چاقی، دیابت و فشار خون است، بلکه باعث ایجاد اختلال در توجه و یادگیری می‌شود. میزان قند بالا در کودکان که ناشی از خوردن آب نبات و انواع نوشیدنی‌های شیرین است، باعث ایجاد حس خستگی و مشکلات تمرکزی می‌شود. مصرف قند بیش از حد می‌تواند باعث مشکلات رفتاری و بدتر شدن اختلالات کم توجهی و علائم ADHD یا بیش فعالی شود. همچنین مطالعات نشان داده است که رژیم‌های غذایی شیرین سرشار از چربی‌های اشباع شده بر حافظه و یادگیری تأثیر منفی می‌گذارد و رژیم غذایی پرچرب طی چند ماه منجر به اختلالات شناختی می‌شود. جالب اینکه سبب زمینی سرخ شده، همبرگر، مرغ سوخاری و دسرهای پرچرب در رژیم غذایی اکثر دانش‌آموزان فراوان به چشم می‌خورد.

**انرژی بخش‌های محبوب کودکان**

میان وعده

موز: حاوی مقدار زیادی مواد مغذی مانند پتاسیم است و انرژی فوری کودک را تأمین می‌کند. علاوه بر انرژی بخشیدن، به دلیل داشتن منیزیم مانع از آسیب‌های عضلانی می‌شود. برای همین این میوه محبوب ورزشکاران است. تخم مرغ: علاوه بر افزایش انرژی کودک، غذایی ضروری به شمار می‌آید. زیرا به تجزیه چربی‌ها و افزایش سطح قند خون برای تولید انرژی بیشتر کمک کند. برنج: سرشار از کربوهیدرات است که آن را به یکی از غذاهای ضروری در این لیست تبدیل می‌کند. البته برنج منبع انرژی عالی برای افراد جوان و مسن است؛ زیرا کربوهیدرات‌های برنج به زمان بیشتری برای تجزیه نیاز دارند. اگر وعده غذایی برنجی خود را با سبزی و ماهی ترکیب کنید، بسیار ایده‌آل خواهد شد. شکلات: لحظه‌ای فکر نکنید که بدون آن می‌توان نمرات خوب گرفت؛ زیرا علاوه بر تأمین انرژی کودک، هورمون اندروین (هورمون شادی) بدن را افزایش می‌دهد. اسفناج: منبعی عالی برای افزایش قدرت و انرژی است. این سبزی دارای ترکیبات کاملی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است و یک ماده غذایی خوب در تسریع روند گارگیول‌های قرمز به شمار می‌آید. پس غذاهای مثل ترنگسی، کوکو یا خورشت الواسفناج و حتی رولت و نه‌چین آن را از قلم نیندازید.