

باید ها و نبایدهای تغذیه در دوران مدرسه

چی بخورم قوی بشم؟

۲- گروه سبزیجات و میوه

میوه ها و سبزیجات تأمین کننده فیبر، مواد معدنی و ویتامین های مورد نیاز بدن هستند. سبزیجات شامل انواع سبزی ها، کلم ها، فلفل ها و کاهوها و همچنین هویج، کدو، بادمجان، گوجه فرنگی، خیار... است که ویتامین هایی مانند ویتامین A و C و مواد معدنی مانند پتاسیم را تأمین می کنند. میوه ها نیز به صورت خام یا کمپوت شده بسیار مفید هستند و لازم است در برنامه غذایی روزانه دانش آموزان گنجانده شوند.

۳- گروه لبنیات

لبنیات، در هر شکلی که باشد، منبع کلسیم و ویتامین D است و رشد و استحکام استخوان ها به تأمین شدن کلسیم و ویتامین D وابسته است. انواع پنیر، ماست، شیر، خامه، دوغ و کره حیوانی برای مصرف روزانه دانش آموزان بسیار ضروری هستند.

۴- گروه پروتئین ها و گوشت

گروه پروتئین ها که از مهم ترین گروه های غذایی محسوب می شود، شامل انواع گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، کره بادام زمینی، حبوبات و... است. پروتئین برای رشد بسیار مهم است.

۵- گروه چربی ها

چربی های مفید و سالم تأمین کننده انرژی دانش آموزان هستند و به میزان کافی باید مصرف شوند. این چربی ها در مغزها و آجیل موجود هستند.

چه نخورد؟

گروه هایی از خوراکی ها برای دانش آموزان و هرکسی که می خواهد سبک زندگی سالم داشته باشد ممنوعه محسوب می شوند. این گروه ها عبارتند از:
- تنقلاتی مانند اسنک های شور، چیپس و پفک
- خوراکی های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس
- تنقلاتی با شیرین کننده های مصنوعی زیاد مانند کیک های غیر خانگی
- نوشیدنی های گازدار مانند نوشابه و دلستر
- خوراکی های کافئین دار قهوه، شکلات و کاکائو
- فست فودها و سرخ کردنی ها که چربی اشباع شده دارند
این گروه ها عمدتاً دارای کالری وقتند بسیار بالا و ارزش غذایی پایینی هستند و برای سلامتی مضر هستند.

چه زمانی بخورد؟

گروه های غذایی گفته شده باید در وعده های اصلی و میان وعده ها (که برای دانش آموزان حداقل یکی از آنها در مدرسه میل می شود) پخش شوند. بهتر است فاصله میان این وعده ها منظم باشد. هر ۲.۵ تا ۳ ساعت فاصله مناسبی بین وعده ها محسوب می شود.

میان وعده های پیشنهادی برای مدرسه

- لقمه های مقوی مانند نان و پنیر و گردو یا نان و کوکوی خانگی
- مغزیجات و آجیل مانند پسته، بادام، فندق
- میوه های خشک مانند انجیر خشک، کشمش و مویز، برگه زردآلو
- کیک، بیسکویت و کوکی خانگی
- شیر و خرما
- انواع میوه ها
- آبمیوه طبیعی

امیدوارم بتوانید با یک برنامه منظم کودکتان را به خوردن صبحانه عادت دهید و برای ساعت های مدرسه هم از تغذیه مناسب بهره مند شود.

فاطمه زارع جعفری
نویسنده



روزی که دخترم برای اولین بار به مدرسه رفت آنقدر افکار و نگرانی های مختلف در مغزم رژه می رفتند که کوچک ترین دغدغه ام خوراکی مدرسه فرزندم بود.

اما پس از گذشت چند ماه، از میان دغدغه های ریز و درشت، تغذیه اهمیت خود را به من نشان داد. حالا که ماه مهر به پایان رسیده است و والدین و دانش آموزان کمی توانسته اند با محیط و برنامه های مدرسه انس بگیرند، دغدغه تغذیه در مدرسه کم کم خود را نمایان می کند در این یادداشت قصد دارم کمی از اصول تغذیه در مدرسه صحبت کنم و باید ها و نبایدهای آن را با شما در میان بگذارم.

چرا تغذیه خوب در مدرسه مهم است؟

دانش آموزان از آن دسته افرادی هستند که در طول روز و در مدرسه لازم است اطلاعات زیادی را وارد مغز خود کنند. سلامت جسمی می تواند توانایی دانش آموز را در عملکرد تحصیلی افزایش دهد. اگرچه در حالت کلی یک رژیم غذایی سالم برای سلامت جسم و عملکرد بهتر مغز لازم است، اما در سنین پایین تر و در سال هایی که کودک دوره ابتدایی را در مدرسه می گذراند، اهمیت تغذیه دوچندان است، چرا که رشد کودک در این سنین ادامه دارد. در دانش آموزان با سنین بالاتر نیز تغذیه سالم و مغذی تأثیر بسزایی در عملکرد ذهنی آنها در مدرسه دارد.

چرا فرزندم صبحانه نمی خورد؟

حتماً شنیده اید که صبحانه مهم ترین وعده غذایی است. عادت به خوردن صبحانه کاری است که در طولانی مدت و با برنامه ریزی و زمان بندی می توان به آن دست یافت. اگر وعده صبحانه مقوی و کامل باشد در طول روز فرد انرژی لازم برای امور روزمره را خواهد داشت.

افت قند خون و اختلال در عملکرد مغز در هنگام صبح، از اثرات نخوردن صبحانه است. همچنین کسانی که صبحانه نمی خورند بیشتر در معرض اضافه وزن قرار دارند. دانش آموزانی که صبحانه می خورند تمرکز و قدرت یادگیری بالاتری دارند و عدم مصرف صبحانه تمرکز دانش آموز را کم می کند.

بسیاری از دانش آموزان قبل از مدرسه این وعده مهم را حذف می کنند. از دلایل این کار می توان به دیر خوردن وعده شام، دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن و در نتیجه عجله برای بیرون رفتن از خانه اشاره کرد. بی میلی دانش آموزان به صبحانه را می توان با برنامه ریزی درست از بین برد.

مصرف شام در ساعات ابتدایی شب و خوابیدن در ساعت معین می تواند به زود بیدار شدن و داشتن زمان کافی برای باز شدن اشتها و صرف صبحانه منجر شود. ۴۵ دقیقه تا یک ساعت پس از بیدار شدن بهترین زمان برای خوردن صبحانه است.

چه بخورد؟

تعادل و تنوع دو اصل مهم تغذیه هستند. تنوع به این معنی است که تغذیه دانش آموزان باید شامل همه گروه های غذایی باشد و تعادل به معنی مصرف این گروه های غذایی به میزانی است که بدن به آن نیاز دارد.

۱- گروه نان و غلات

انواع نان سنتی و سبوس دار، نان برنجی، ماکارونی و دیگر مواد غذایی نشاسته دار در گروه غلات قرار می گیرند. مصرف این گروه به میزان کافی برای بدن لازم است.

