

تغذیه در سنین مدرسه و بلوغ

دانش آموزان که در مدرسه با آنان روبرومی شویم از دوران نوزادی و کودکی گذر کرده اند و از نظر وضعیت تغذیه ای یکی از مهمترین دوران زندگی خود را پشت سر گذاشته اند. دوران جنینی و سال اول تولد مهمترین دوران رشد یک کودک است و رسیدن مواد مغذی اعم از پروتئین، انرژی و ریزمغذیها نقش بسیار مهم و اساسی در رشد او تا قبل از مدرسه داشته است. عوارض بعضی از این کمبودها اگر کودک با آن روبرو شده باشد در سنین مدرسه غیر قابل جبران است.

نیازهای تغذیه ای در سنین مدرسه :

انرژی : در دوران مدرسه رشد کودکان بصورت نسبتاً یکنواختی ادامه دارد و سال های آخر دبستان مقارن با شروع جهش رشد به ویژه در دختران است . بنابراین ، تامین انرژی مورد نیاز بسیار ضروری است. میزان انرژی مورد نیاز کودکان مدرسه ای ، به دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد آنها متفاوت است و هر چه میزان تحرک و فعالیت بدنی دانش آموز بیشتر باشد طبعاً به انرژی بیشتری نیاز دارد . کربوهیدراتها که عمدتاً در نان و غلات وجود دارند و هم چنین ، چربی ها منابع تامین کننده انرژی هستند در صورتی که انرژی مورد نیاز از این منابع تامین نشود، پروتئین مصرفی که باید صرف رشد و ترمیم بافتهای بدن شود به مصرف تولید انرژی می رسد. زمانی که بعلت کمبود دریافت انرژی منابع پروتئینی صرف تولید انرژی می شوند، از وظیفه اصلی خود که رشد سلول و ترمیم بافتها است باز می مانند و نهایتاً رشد کودک مختل میشود . برای تامین انرژی مورد نیاز کودکان سنین مدرسه باید از گروه نان و غلات مانند نان، برنج و ماکارونی در برنامه غذایی روزانه آنها گنجانیده شود . مصرف بیسکویت ، کیک ، کلوچه و شیرینی هایی از این قبیل که معمولاً بعنوان میان وعده مصرف می شوند، بخشی از انرژی مورد نیاز کودک را تامین می کنند . تنقلاتی مانند برنجک و گندم برشته نیز در تامین انرژی روزانه این کودکان نقش دارند . چربی ها مانند روغن، کره ، خامه ، سرشیر نیز در کودکان مدرسه ای منبع تامین انرژی هستند و باید در برنامه غذایی روزانه در حد متعادل گنجانیده شوند.

نکته مهم : دانش امروز نشان داده است که بسیاری از بیماری های دوران بزرگسالی مانند بیماری های قلبی و عروقی، افزایش فشارخون ، بعضی از سرطان ها ، افزایش چربی خون و دیابت به نحوه تغذیه مرتبط است و چون عادات غذایی از دوران کودکی شکل می گیرد بنابراین اصلاح عادات غذایی این دوران می تواند از بروز این بیماریها در بزرگسالی پیشگیری کند.

پروتئین : پروتئین برای نگهداری و ترمیم بافت ها و سنتز سلول ها و بافت های جدید مورد نیاز است . ترکیبی از پروتئین حیوانی و گیاهی به شرط آنکه انرژی دریافتی کودک کافی باشد می تواند نیاز بدن را برای رشد تامین نماید. توصیه می شود حتی الامکان پروتئین حیوانی (مانند شیر ، گوشت و تخم مرغ) که پروتئین با کیفیت خوب محسوب می شوند و اسیدهای آمینه ضروری را برای رشد سلولها تامین می کنند در برنامه غذایی روزانه کودکان سنین مدرسه گنجانده شود .

در صورتی که در میان وعده نان و تخم مرغ، ساندویچ مرغ، کتلت ، انواع کوکوها مثل کوکوی سیب زمینی و یا کوکوی سبزی و یا شیر و کیک مصرف شود بخشی از پروتئین مورد نیاز کودکان این سنین تامین می شود.

ویتامین ها و املاح :

ویتامین ها و املاح در واکنش های متابولیک نقش حیاتی دارند و از طریق چهار گروه غذایی اصلی در برنامه غذایی روزانه باید به بدن برسند . نیاز به ویتامین ها و املاح اغلب متناسب با انرژی دریافتی و یا سایر مواد مغذی است . برخی از ویتامین ها و املاح در دوران رشد نقش اساسی دارند و کمبود آنها موجب اختلال رشد کودکان می شود . شایعترین کمبودهای ویتامینی در این دوران کمبود ویتامین D , A و شایعترین کمبودهای املاح، کمبود ید، آهن و کلسیم می باشد .

ویتامین A :

به علت نقش ویتامین A در رشد، مقاومت بدن در مقابل بیماریها و حفظ قدرت بینایی ، توجه به دریافت کافی آن در برنامه غذایی کودکان سنین مدرسه حائز اهمیت است . پیش ساز ویتامین A در انواع سبزی های سبز و زرد مانند برگ های سبز کاهو، اسفناج ، هویج و کدو حلواپی وجود دارد . انواع میوه های زرد و نارنجی مانند هلو، آلو، زردآلو، طالبی ، خرمالو، نارنگی و انبه نیز حاوی پیش ساز ویتامین A می باشند . مصرف منابع حیوانی ویتامین A مثل شیر و لبنیات جگر، کره و زرده تخم مرغ نیز در کودکان این سنین باید تشویق شود .

هویج منبع ارزانی از ویتامین A است و والدین میتوانند هر روز از آن در برنامه غذایی استفاده نمایند . مصرف هویج خام همراه با سالاد و یا تکه های هویج پخته یا خام بعنوان میان وعده مثلاً زمانی که کودکان به تماشای تلویزیون مشغولند، بخشی از ویتامین A موردنیاز آنها را تامین می کند . مطالعات انجام شده در کشور حاکی از وجود کمبود ویتامین A در سنین مختلف می باشد . بررسی سلامت و بیماری که در سال 1378 توسط وزارت بهداشت انجام شده است نشان می دهد که شیوع شبکوری که اولین علامت کمبود ویتامین A می باشد در کودکان سنین مدرسه قابل توجه است .



ویتامین D :

ویتامین D در تنظیم جذب و متابولیسم کلسیم نقش حیاتی دارد . با توجه به اینکه دانش آموزان در سنین رشد هستند کمبود ویتامین D باعث اختلال در جذب کلسیم می تواند رشد استخوانی آنها را مختل کند . مهمترین منبع تامین ویتامین D نور مستقیم آفتاب است. بنابراین کودکانی که کمتر از نور مستقیم آفتاب استفاده می کنند با کمبود ویتامین D مواجه شده و بدنبال آن کمبود کلسیم در آنها بروز میکند. تشویق دانش آموزان به ورزش و بازی در فضای باز و استفاده از نور خورشید موجب می شد که ویتامین D موردنیاز بدن آنها تامین شود .

ید :

ید ماده مغذی ضروری برای فعالیت غده تیروئید و ماده اصلی در ساختمان هورمونهای تیروئیدی است که تنظیم متابولیسم بدن را بهعهده دارد ، نیاز به ید در دوران رشد یعنی کودکی، سنین مدرسه وبلوغ حیاتی است . کمبود ید در دوران جنینی موجب ناهنجاریهای مادرزادی، مانند کر و لالی، عقب ماندگی رشد مغزی و جسمی می شود . حتی کمبود ید خفیف می تواند موجب کاهش بهره هوشی و قدرت یادگیری کودکان بشود. در اغلب کشورهای جهان برای پیشگیری از کمبود ید نمک ها را ، با افزودن ید غنی کرده اند . بهترین راه پیشگیری از کمبود ید، مصرف نمک یددار است .

آهن :

آهن موردنیاز در سنین مدرسه بستگی به سرعت رشد، ذخائر آهن بدن و قابلیت جذب آن از منابع غذایی دارد. نیاز به آهن در دوران رشد، افزایش می یابد . آهن موردنیاز روزانه در یک کودک 10 ساله برای تامین ذخایر بدن به اندازه نیاز یک مرد بالغ است . بهترین نوع آهن قابل جذب در مواد حیوانی مثل گوشت، مرغ و جگر وجود دارد. در صورتی که منبع عمده آهن دریافتی روزانه غذاهای گیاهی مانند حبوبات ، غلات ، سبزیجات و زرده تخم مرغ باشد باید به دریافت کافی ویتامین C که جذب آهن را افزایش می دهد توجه شود .انواع میوههای تازه بخصوص مرکبات حاوی ویتامین C هستند و مصرف سالاد شامل گوجه فرنگی، فلفل سبز دلمه ای ، کلم و گلک همراه با غذا و مصرف میوه یا آب میوه پس از غذا جذب آهن غذای کودکان را افزایش می دهد .

کلسیم :

کلسیم نه تنها برای استحکام دندانها و استخوانها بلکه برای رشد استخوانهای جدید ضروری است . دریافت کافی کلسیم از برنامه غذایی روزانه در سنین مدرسه و بلوغ برای حفظ تراکم طبیعی استخوانها و جلوگیری از پوکی استخوان در بزرگسالی حائز اهمیت است شیر و لبنیات مهمترین منبع تامین کلسیم هستند بنابراین، کودکان و دانش آموزانی که از این گروه به مقدار کافی استفاده نمی کنند در معرض خطر کمبود کلسیم قرار دارند. بویژه اگر همراه با وعده غذایی خود نوشابه های گازدار مصرف می کنند. نوشابه های گازدار حاوی مقادیر زیادی فسفر می باشند که می توانند در جذب کلسیم اختلال ایجاد کنند . بستنی که با شیر پاستوریزه تهیه شده است منبع خوبی از کلسیم است و مصرف آن در میان وعده بخشی از کلسیم موردنیاز کودکان این سنین را تامین می کند . میان وعده مناسب دیگر برای تامین کلسیم ، نان و پنیر است (پنیر منبع خوبی از کلسیم است) که به همراه سبزی ، گوجه فرنگی ، خیار و یا گردو یک میان وعده سالم و مغذی برای دانش آموزان بشمار می رود .



دکتر زهرا عبداللهی، متخصص تغذیه
دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی