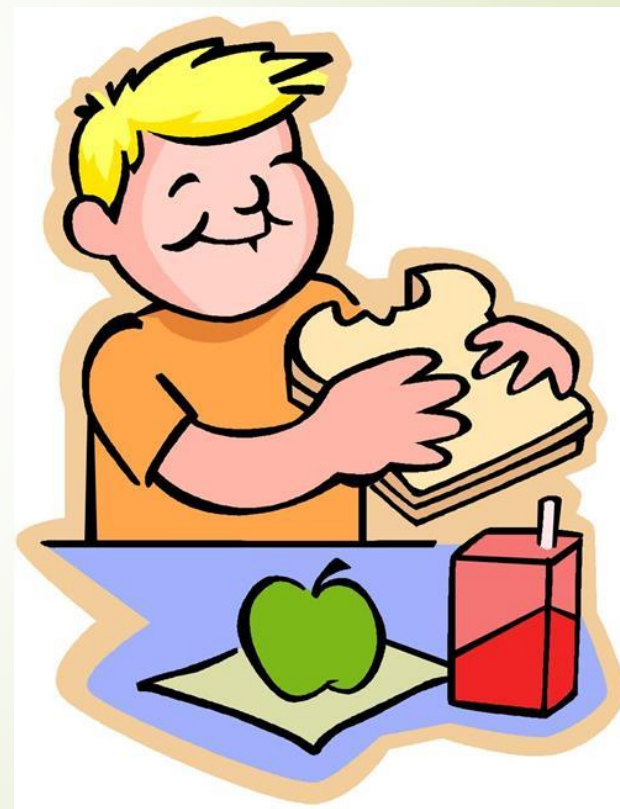


تغذیه در دانش آموزان



توجه به رشد و تغذیه در سنین مدرسه

➤ نیازهای غذایی دانش آموزان به دلیل سرعت رشد افزایش پیدا میکند.

➤ دوران مهم شکل گیری عادات غذایی و شیوه زندگی است.

➤ تغذیه ی صحیح در توانمندیهای ذهنی مناسب دانش آموزان نقش مهمی دارد

کلید های تغذیه دانش آموزان

➤ کمبود های تغذیه ای کودک را از رشد بالقوه اش باز می دارد و موجب کاهش سرعت رشد جسمی و توانمندی ذهنی آنها می شود.

➤ سرعت رشد کودکان و دریافت روزانه آنها از نظر انرژی و مواد مغذی و بطور کلی مقدار غذای مصرفی روز به روز متغیر است .

➤ در این دوران اشتهای کودک راهنمای خوبی برای دریافت انرژی و مواد مغذی مورد نیاز است.

➤ استرس می تواند روی اشتهای کودک تاثیر بگذارد که در صورت تداوم می تواند مشکل ساز باشد.

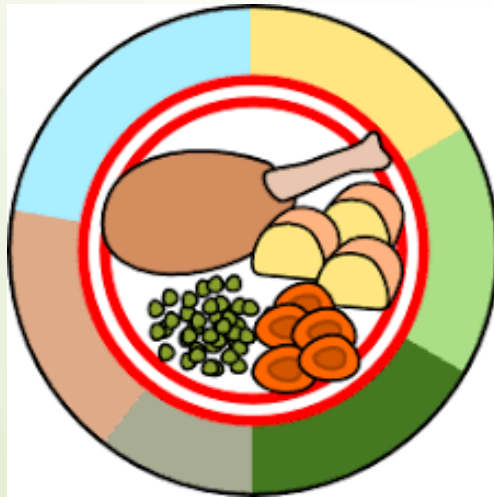
انرژی

- ▶ در دوران مدرسه رشد کودکان نسبتاً یکنواخت است و سال های آخر دبستان مقارن با شروع جهش رشد به ویژه در دختران است. بدلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد، نیاز به انرژی متفاوت است.
- ▶ باید از گروه نان و غلات مانند نان، برنج، ماکارونی در برنامه گنجانده شود. مصرف بیسکویت، کیک و کلوچه به عنوان میان وعده بخشی از انرژی را تامین می کند.
- ▶ تنقلات مانند برنجک، گندم برشته یا کره، خامه، سرشیر منابع انرژی دیگرند.

پروتئین

برای نگهداری، ترمیم بافتها، سنتز سلولها و بافتهای جدید مورد نیاز است.

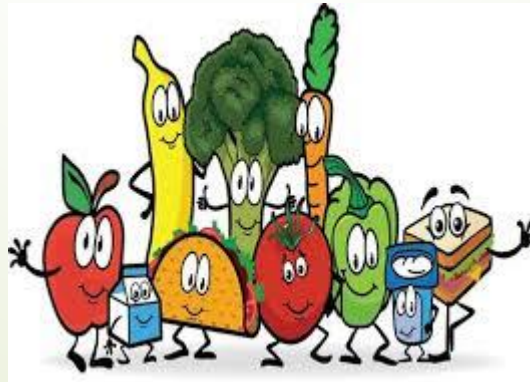
ترکیبی از پروتئین گیاهی و حیوانی می تواند نیاز بدن را برای رشد تامین کند و اسیدهای آمینه ضروری را به بدن برساند. شیر، گوشت، تخم مرغ و در میان وعده نان و تخم مرغ، ساندویچ مرغ، کتلت، شیر و کیک منابع پروتئین هستند.



ویتامین ها و املاح

➤ در واکنش ها ی متابولیک نقش حیاتی دارند و از طریق برنامه ی غذایی روزانه باید به بدن برسند. نیاز به آن ها اغلب متناسب با انرژی دریافتی یا سایر مواد مغذی است.

➤ برخی از ویتامین ها و املاح در دوران رشد نقشی اساسی دارند که شایع ترین آن ها عبارتند از ویتامین ها ی A و D و املاح ید، آهن و کلسیم.





ویتامین D

- ❖ در تنظیم جذب و متابولیسم کلسیم در استخوانها نقش
- ❖ مهمترین منبع آن نور مستقیم آفتاب می باشد.
- ❖ با توجه به این که دانش آموزان در سنین رشد هستند کمبود این ویتامین رشد استخوانی آنها را مختل میکند
- ❖ تشویق دانش آموزان به ورزش و بازی در فضای باز باعث تامین این ویتامین میشود

آهن

❖ مقدار مورد نیاز به سرعت رشد، ذخایر آهن بدن و قابلیت جذب آن از منابع غذایی بستگی دارد. نیاز به آهن در دوران رشد افزایش می یابد آهن روزانه مورد نیاز یک کودک ۱۰ ساله به اندازه یک مرد بالغ است. بهترین نوع آهن قابل جذب در گوشت، مرغ، جگر می باشد. منابع دیگر : حبوبات، غلات، سبزیجات و زرده تخم مرغ

برای افزایش قابلیت جذب آهن موجود در منابع گیاهی بهتر است همراه آنها منابع ویتامین C مصرف کرد، مانند: میوه یا آبمیوه یا سالاد همراه غذا

کم خونی فقر آهن و اثر آن بر قدرت یادگیری

- ❖ کودکان در سنین مدرسه خصوصا اگر متعلق به خانواده هایی که از نظر اقتصادی، اجتماعی در سطح پایینی هستند، باشند، به درجاتی از فقر آهن و کم خونی ناشی از آن مبتلا می شوند.
- ❖ علائم فقر آهن: بی تفاوتی، خستگی، بی حسی، کاهش قدرت یادگیری، عدم تمایل به فعالیت های فیزیکی و ورزش



کلسیم

➤ نه تنها برای استحکام دندانها و استخوانها بلکه برای رشد استخوانهای جدید ضروری است و دریافت کافی آن در جلوگیری از پوکی استخوانها در بزرگسالی حایز اهمیت است

➤ شیر، لبنیات، بستنی و میان وعده هایی مانند: نان و پنیر، نقش قابل توجهی در ساختار استخوانهایی سالم و قوی دارد. نوشابه های گازدار حاوی مقدار زیادی فسفر هستند، مصرف بیش از اندازه آنها در جذب کلسیم اختلال ایجاد می کند و باعث کمبود آن می گردد.

اهمیت صرف صبحانه

- ❖ چون تغذیه صحیح بر میزان قدرت یادگیری موثر است، در نتیجه افزایش نسبی قند خون موجب بهبود عملکرد مغز و در نتیجه یادگیری می شود.
- ❖ اگر مدت زمان ناشتایی طولانی شود، نگهداری قند خون در سطح مطلوب دشوارتر می شود و یادگیری و تمرکز حواس مختل می گردد.
- ❖ می بایست شام در ساعات ابتدای شب صرف شود و ساعات خواب معین و منظم باشد.
- ❖ والدین باید سحرخیزی، ورزش و نرمش صبحگاهی و صبحانه خوردن در محیط گرم خانواده را به فرزندان بیاموزند.
- ❖ فرنی، برنج، عدسی، حلیم، نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان و کره و مربا، نان و کره و خرما و... نمونه هایی از یک صبحانه سالم و مغذی اند.

میان وعده ها

❑ کودک در سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذای اصلی به دو میان وعده نیاز دارد.

❑ تنقلات کم ارزش غذایی مانند: چیپس، پفک و ... حذف گردد.

❑ انجیر خشک، توت خشک، بادام، پسته، گردو، برگه زردآلو و انواع میوه ها مانند : سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلو و سبزی هایی نظیر: هویج، کاهو، خیار و انواع ساندویچ های سالم مثل نان و پنیر و گردو و ... از میان وعده های مناسب می باشند.

عرضه مواد غذایی در بوفه مدرسه

✓ مواد غذایی که در بوفه عرضه می شوند، نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت دانش آموزان و ایجاد عادات غذایی مناسب در آنها دارد.


✓ لیست مواد خوراکی غیر مجاز (انواع پفک ها، یخکم، آدامس و ...) در معرض دید دانش آموزان نصب گردد.

✓ مواد غذایی که عرضه می شود، می بایست دارای پروانه بهداشتی و علامت استاندارد بوده و تاریخ مصرف و انقضای آن کنترل گردد.

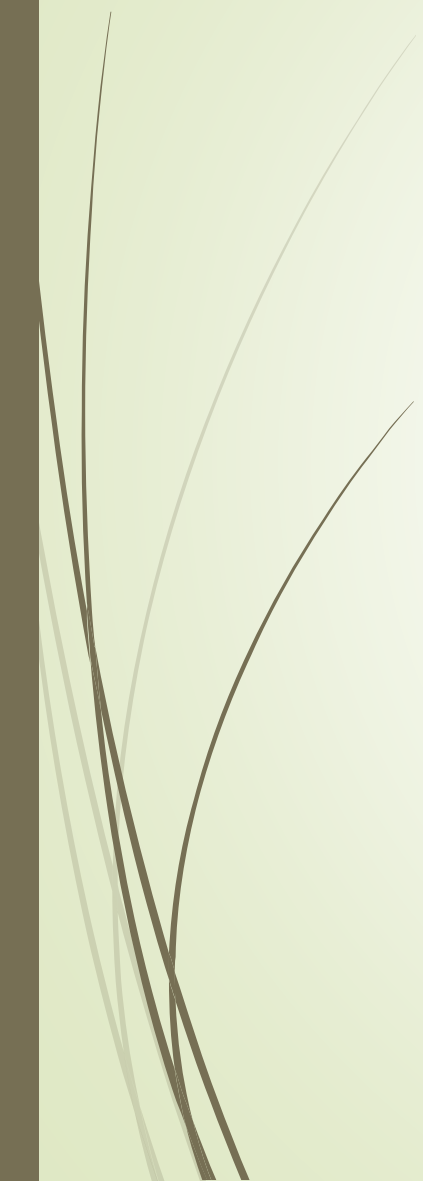
✓ انواع آبمیوه های بسته بندی شده و بهداشتی و دوغ برای عرضه مناسبند.

✓ انواع تنقلات سنتی مانند: نخودچی، کشمش، خرما و ... نیز از جمله مواد غذایی مفید می باشند.

✓ انواع غذاهای گرم که به صورت بهداشتی تهیه و نگهداری می شوند مثل: عدسی، خوراک لوبیا و انواع آشها در صورت توزیع، مناسب می باشند.



بسیاری از بیماریهای دوران بزرگسالی مانند بیماریهای قلبی، فشار خون، افزایش چربیهای خون، دیابت و انواع سرطانها به نحوه ی تغذیه ارتباط دارند و با توجه به اینکه بسیاری از عادات غذایی از کودکی شکل می گیرند، پس ایجاد عادات صحیح غذایی در دانش آموزان نقش مهمی در این زمینه دارد



والدین گرامی لطفا

- شام در ساعات ابتدایی شب صرف شود تا کودک در ساعت معین و به موقع بخوابد
- کودک را صبح به موقع (با فاصله زمان مناسب از زمان حرکت به مدرسه) بیدار کرده تا پس از کمی نرمش و ورزش برای صرف صبحانه اشتها پیدا کنند. فعالیت بدنی د شرایط ناشتا سبب افزایش هورمون رشد در کودکان می شود. پس کمی تحرک به رشد کودکان کمک میکند.
- صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کنند و همگی به دور یک سفره به صرف صبحانه پردازند تا تشویقی برای کودکان باشند.
- سعی شود نان تازه و یا گرم شده برای صبحانه تهیه شود
- سفره صبحانه را می توان با سبزیجات، خیار و گوجه فرنگی، دلپذیرتر نمود





- الگوی پیشنهادی برای میان وعده سالم در کیف دانش آموزان:
- میوه های خشک شامل ، انجیر خشک ، توت خشک ، برگه زردآلو و هلو
- انواع مغزها شامل : بادام ، پسته ، گردو ، فندق
- انواع میوه ها نظیر سیب ، پرتقال ، نارنگی ، هلو ، زردآلو ، انگور ،
- انواع سبزیها نظیر هویج ، کاهو ، خیار
- انواع ساندویچ هایی مثل نان و پنیر و گردو ، ساندویچ تخم مرغ ، نان کره و مربا