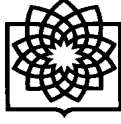


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
حوزه معاونت امور بهداشتی

تغذیه مناسب در سنین مدرسه

گروه تخصصی تغذیه ، بهداشت و تنظیم خانواده



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
حوزه معاونت امور بهداشتی

فهرست

مقدمه

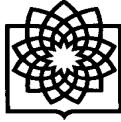
نیازهای غذایی

گروههای غذایی

برنامه غذایی دانش آموزان

رفتارهای تغذیه ای نامناسب

منابع



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی حوزه معاونت امور بهداشتی

بنام خدا

مقدمه

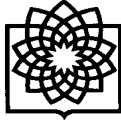
اهمیت تغذیه صحیح در سلامت دانش آموزان

تغذیه صحیح نقش اساسی در پرورش انسان هایی سالم ، پویا ، خلاق و برخوردار از توانمندیهای ذهنی و جسمی دارد. دانش آموزی می تواند شاداب، سالم ، پرتحرک و بااستعداد باشد که ضمن رعایت نکات بهداشتی از تغذیه متنوع و متعادلی هم برخوردار باشد. بسیاری از دانش آموزانی که ما در مدرسه با آنها روبه رو می شویم و موفقیتی را در تحصیل کسب نمی کنند به دلیل سوءتغذیه در دوران نوزادی و کودکی و کمبود دریافت بسیاری از ویتامینها و موادمعدنی و عدم رشد کافی کفایت لازم را برای یادگیری ندارند. این کودکان ممکن است اختلالاتی در تکلم ، تکامل و نمو سیستم عصبی ، ضعف قوه بینایی و شنوایی و کاهش فراگیری های اکتسابی داشته باشند و بیشتر از بقیه به عفونتهای تنفسی ، گوارشی و سایر بیماریها مبتلا شوند و از بیماری رنج بکشند. شانس ابتلای آنها به بیماریهایی نظیر دیابت ، فشارخون ، بیماریهای قلبی عروقی در بزرگسالی بیشتر از دیگران است. نزدیک به ۴۰% کودکان زیر ۵ سال در جهان به علت سوءتغذیه دچار کوتاهی قد هستند و بسیاری از آنها به همین دلیل در مدرسه با مشکلات زیادی مواجه می شوند.

در خانواده هایی که از نظر اقتصادی و اجتماعی در سطح پائینی هستند کودکان معمولا به درجاتی از کم خونی فقر آهن مبتلا هستند . این دانش آموزان عموما بی تفاوت و خسته هستند و تمایل چندانی به انجام فعالیتهای فیزیکی و ورزش ندارند. این دانش آموزان زود به زود بیمار می شوند و تمرکز ذهنی کافی برای یادگیری دروس ندارند.

هم چنین بررسی ها نشان داده که کمبود بعضی از ویتامین ها به طور مستقیم یا غیر مستقیم بر یادگیری افراد اثر نامطلوب دارد. در افراد مبتلا به کمبود ویتامین B1 خستگی ، سستی و کاهش تمرکز مشاهده شده است.

توسعه و پیشرفت جوامع بیش از هرچیز به نیروی انسانی ماهر و توانمند بستگی دارد . افرادی که توانمندی کارفکری و بدنی راداشته باشند . نیروی کار سالم در همه جا در مزرعه ، کارخانه مجامع علمی و دانشگاهی ضامن بقا و توسعه هر کشوری است. بنابراین سرمایه گذاری برای تغذیه صحیح کودکان و دانش آموزان یک سرمایه گذاری مقرون به صرفه است که منجر به افزایش تولید در عرصه های مختلف و سالم و پویابودن نسل آینده خواهدشد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی حوزه معاونت امور بهداشتی

اصول تغذیه صحیح

نیازهای تغذیه ای

غذا از مواد مغذی تشکیل شده است و تغذیه صحیح به معنی خوردن و دریافت مقدار لازم و کافی از این مواد مغذی است. مقدار مناسب مواد مغذی که برای حفظ سلامت بدن لازم است نیازهای تغذیه ای نامیده می شوند. نیازهای تغذیه ای با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است و به سن، جنس، شرایط فیزیولوژیک، اندازه بدن و میزان فعالیت فرد بستگی دارد.

غذا علاوه بر برطرف کردن حس گرسنگی نیازهای بدن را نیز تامین می کند:

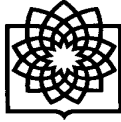
- ۱- تامین انرژی لازم برای فعالیتهای روزانه مانند راه رفتن، ایستادن، درس خواندن.
 - ۲- تامین انرژی لازم برای فعالیت اندامهای مختلف بدن مانند دستگاه گوارش، عضلات، قلب و ریه
 - ۳- تامین مواد لازم جهت رشد و نمو کودکان، نوجوانان و در زمان بارداری
 - ۴- ترمیم بافتهای مختلف بدن
- غذاها از کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین، مواد معدنی و آب تشکیل شده اند که به آنها مواد مغذی می گویند.
- کربوهیدراتها و چربیها منبع تامین انرژی هستند.
 - پروتئین ها برای ساخته شدن و نگهداری سلولها و بافتهای بدن مورد نیاز هستند و مخصوصا در برنامه غذایی کودکان و نوجوانان بسیار مهم می باشند.
 - ویتامین ها و مواد معدنی به مقدار بسیار کمی مورد نیاز هستند ولی در اعمال حیاتی نقش بسیار مهمی دارند. مانند کلسیم، آهن، روی.
 - آب و فیبر (الیاف گیاهی) هم از اجزای یک برنامه غذایی سالم هستند.

تغذیه صحیح چگونه باید باشد؟

تغذیه صحیح یعنی رعایت دواصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از همه مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در چهارگروه غذایی وجود دارد.

گروههای اصلی غذایی عبارت است از:

- گروه نان و غلات
- گروه میوه و سبزی
- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها
- گروه شیر و لبنیات



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی حوزه معاونت امور بهداشتی

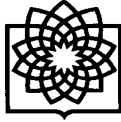
گروه نان و غلات

این گروه شامل موادی مانند انواع نان ، برنج ، ماکارونی ، گندم و جو است . این گروه بیشتر تامین کننده انرژی ، ویتامین های گروه B آهن و مقداری پروتئین است . هر واحد از این گروه برابر است با یک برش ۳۰ گرمی نان (به اندازه یک کف دست از نانهای مانند سنگک ، تافتون ، بربری و ۴ کف دست نان لواش و یا حدود یک کفگیر ماکارونی و یا حدود یک کفگیرپلو) در سنین مدرسه مصرف ۱۱ - ۶ واحد از این گروه توصیه می شود . البته مقدار مصرف به فعالیت دانش آموز نیز بستگی دارد. یعنی اگر فعالیت بدنی بیشتری داشته باشد باید مقدار بیشتری از این گروه مصرف شود.

مواد غذایی این گروه حاوی پروتئین گیاهی هستند و بخشی از پروتئین دریافتی روزانه را تشکیل می دهند.

نکات مهم در استفاده از گروه نان و غلات

- بهتر است برنج به صورت کته مصرف شود زیرا آبکش کردن برنج موجب می شود که ویتامین های گروه B در آب حل شود و دور ریخته شود.
- برای کامل کردن پروتئین گیاهی غلات بهتر است به صورت مخلوط با حبوبات مصرف شوند (عدس پلو ، لوبیا پلو)
- از نانهای استفاده شود که در تهیه آنها جوش شیرین بکار نرفته است (نان سنگک). در نانهای که جوش شیرین دارند ماده ای به نام اسید فیتیک وجود دارد که مانع از جذب آهن ، کلسیم و روی می شود و کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن و هم چنین کمبود روی و کلسیم ایجاد می شود. در نانهای که برای پخت آن از خمیر مایه یا خمیر ترش استفاده می شودو خمیر نان کاملاً ور می آید اسید فیتیک کاملاً مهار می شود و مشکل کمبود املاح به وجود نمی آید.
- انواع غلات بوداده مثل گندم برشته ، ذرت بوداده ، برنجک تنقلاتی هستند که دانش آموزان می توانند به عنوان میان وعده استفاده کنند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
حوزه معاونت امور بهداشتی

گروه میوه و سبزی

این گروه شامل مواد زیر است :

الف- سبزی ها و میوه های غنی از ویتامین C (سبزی های برگه ای ، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای و میوه هایی مانند مرکبات)

ب- سبزی ها و میوه های غنی از ویتامین A شامل سبزی ها و میوه های به رنگ زرد ، نارنجی ، قرمز و سبز تیره و سبزی های برگه ای (مثل اسفناج ، هویج ، گوجه فرنگی ، طالبی ، زردآلو و شلیل .)

ج- سایر سبزی ها و میوه ها (مثل سیب ، موز، هلو ، گلابی ، انواع توت ها ، گیلاس ، انگور ، کرفس بادمجان ، کدوسبز ، قارچ ، پیاز ، سیب زمینی و کاهو.)

این گروه بیشتر تامین کننده انواع ویتامین ها ، املاح و فیبر می باشد .

هر واحد از این گروه برابر است با یک عدد میوه متوسط (یک عدد سیب ، پرتقال ، هلو) یا یک چهارم طالبی متوسط یا نصف لیوان حبه انگور یا ۳ عدد زردآلو یا نصف لیوان آب میوه و یا یک لیوان سبزی برگه ای مثل کاهو و سبزی خوردن یا نصف لیوان سبزی پخته یا سبزی خام خرد شده یا یک عدد سیب زمینی متوسط .

توصیه می شود کودکان سنین مدرسه و نوجوانان در برنامه غذایی روزانه خود ۳ تا ۴ واحد از این گروه استفاده کنند.

مواد غذایی این گروه برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونت ، ترمیم زخم ها ، دید در تاریکی و سلامت پوست ضروری است.

نکات مهم در استفاده از گروه میوه ها و سبزی ها

- روزانه یک واحد یا بیشتر از میوه ها و سبزی های غنی از ویتامین C و حداقل یک روز در میان یک واحد از میوه ها و سبزی های غنی از ویتامین A مصرف شود.

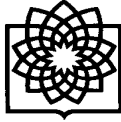
- بهتر است سبزی ها به صورت خام مصرف شود زیرا پختن سبزی ها به مدت طولانی موجب از بین رفتن ویتامین ها می شود

- سبزی ها و میوه ها قبل از مصرف باید به دقت شسته و ضد عفونی شوند .

- برای پختن سبزی ها باید از آب کم استفاده شود و از آب حاصل از پخت سبزی ها در غذا استفاده شود. هنگام پختن سبزی باید در ظرف بسته باشد.

- میوه ها میان وعده های مناسبی هستند که دانش آموزان می توانند برای زنگهای تفریح استفاده کنند.

- دانش آموزان می توانند از نان و پنیر و سبزی ، نان و پنیر و گوجه فرنگی ، نان و پنیر و خیار و نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی به عنوان میان وعده استفاده کنند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی حوزه معاونت امور بهداشتی

گروه گوشت ، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها

انواع گوشت‌های قرمز (گوسفند و گوساله) گوشت‌های سفید (مرغ و ماهی و پرندگان) امعاء و احشاء (جگر ، دل ، قلوه ، زبان و مغز) تخم مرغ ، حبوبات (نخود ، لوبیا ، عدس ، باقلا ، لپه و ماش) مغزها (گردو ، بادام ، فندق ، پسته و انواع تخمه) در این گروه قرار دارند.
مواد غذایی این گروه نقش مهمی در تامین پروتئین بدن دارند و هم چنین تامین کننده آهن ، روی و ویتامین B مورد نیاز بدن می باشند.

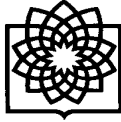
پروتئین دارای منبع غذایی حیوانی و گیاهی است. پروتئین حیوانی تمام اسید های آمینه ضروری برای رشد و ترمیم بدن را تامین می کند و به همین دلیل پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا نامیده می شود. پروتئین تخم مرغ با ارزش بیولوژیکی ۱۰۰ از نظر کیفیت در بالاترین سطح قرار دارد و پس از آن پروتئین شیر و سپس پروتئین گوشت به ترتیب از کیفیت بالایی برخوردارند. پروتئین‌های گیاهی (مثل غلات و حبوبات) باید باهم مصرف شود تا یک پروتئین با کیفیت بالا به بدن برسد غذاهایی مانند عدس پلو، لوبیا پلو ، باقلاپلو، ماش پلو، عدسی با نان و خوراک لوبیا با نان .

مصرف مقدار کمی پروتئین حیوانی با یک پروتئین گیاهی نیز ارزش پروتئین را افزایش می دهد. غذاهایی مانند شیر برنج ، نان و ماست ، نان و پنیر، ماکارونی با پنیر و نان و تخم مرغ. کودکان در سنین مدرسه و نوجوانان در دوره بلوغ باید روزانه ۲-۳ واحد از این گروه مصرف کنند هر واحد از این گروه معادل ۶۰ گرم گوشت (۲ تکه متوسط خورشتی) یا یک ران مرغ یا ۶۰ گرم ماهی یا دو عدد تخم مرغ و یا یک لیوان حبوبات پخته یا نصف تا سه چهارم لیوان انواع مغزها می باشد. اگر دانش آموزی یک عدد تخم مرغ در وعده صبحانه ، ۲ تکه متوسط گوشت (۹۰ گرم) در وعده ناهار و به اندازه یک لیوان عدسی یا خوراک لوبیا همراه با نان در وعده شام بخورد در واقع ۳ واحد از این گروه مصرف کرده است و نیاز بدن او به پروتئین تامین شده است.

نکات مهم در استفاده از گروه گوشت ، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها

- استفاده از غلات و حبوبات بوداده و برشته شده (مثل برنجک ، عدس برشته شده ، گندم برشته و نخودچی) انواع مغزها مثل گردو ، بادام ، فندق ، پسته و بادام زمینی به عنوان میان وعده بخشی از پروتئین مورد نیاز روزانه را تامین می کند.

- به جای گوشت قرمز می توان از مرغ یا ماهی استفاده کرد. ماهی کیلکا یک منبع غنی از پروتئین با کیفیت خوب و ارزان قیمت است که با مصرف آن نیاز بدن به پروتئین تامین می شود، در ضمن چون با استخوان خورده می شود منبع خوبی از کلسیم به شمار می رود..



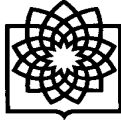
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی حوزه معاونت امور بهداشتی

- به والدین و دانش آموزان در مورد نحوه استفاده از گروه گوشت ، حبوبات و تخم مرغ موارد ذیل باید آموزش داده شود:
- ۱- در هنگام طبخ گوشت قرمز، چربی های قابل رویت آن باید جدا شود. پوست مرغ نیز حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از طبخ پوست آن جدا شود.
 - ۲- حتی الامکان بهتر است گوشت مرغ و ماهی به صورت آب پز یا کبابی مصرف شود و سرخ نشود.
 - ۳- در مصرف مغز و زبان به علت وجود مقادیر زیاد کلسترول نباید افراط کرد.
 - ۴- بهتر است به جای گوشت قرمز ، بیشتر از گوشت سفید (مثل مرغ و ماهی) استفاده شود.
 - ۵- مصرف زرده تخم مرغ به علت کلسترول زیاد آن از ۳ تا ۴ عدد در هفته بیشتر نشود.
 - ۶- حبوبات منبع خوبی از پروتئین هستند و به صورت ترکیب با غلات، پروتئین با کیفیت بالا را برای بدن تامین می کنند. در صورتی که خوردن حبوبات ایجاد نفخ می کند ، بهتر است به مدت یک شب خیسانده شده و پس از دور ریختن آب آن پخته شود.
 - ۷- اگر از مغزها (پسته ، بادام ، گردو ، فندق) به عنوان میان وعده استفاده می شود بهتر است بو نداده و کم نمک باشد.
 - ۸- مصرف زیاد سوسیس و کالباس به علت مواد افزودنی آن (به ویژه نیتريت) که سرطان زا می باشد و سلامت انسان را به خطر می اندازد توصیه نمی شود. در صورت مصرف سوسیس بهتر است به جای سرخ کردن آن را آب پز یا کبابی تهیه کرد.

گروه شیر و لبنیات :

این گروه مهم ترین منبع تامین کلسیم مورد نیاز بدن به شمار می روند کلسیم در تشکیل استخوان و دندان و استحکام آن ها نقش ضروری دارد . مواد غذایی این گروه شامل شیر و فرآورده های آن مانند ماست ، پنیر، کشک و بستنی هستند. مواد غذایی این گروه علاوه بر کلسیم و فسفر دارای پروتئین و انواع ویتامین های گروه A و B نیز هستند. مصرف گروه شیر و لبنیات به علت آن که مهم ترین منبع کلسیم و فسفر می باشد برای استحکام استخوان ها و دندان ها لازم است. همچنین به علت داشتن ویتامین A برای رشد و سلامت پوست هم مفیدند.

مواد غذایی که در این گروه قرار می گیرند ارزش غذایی مشابه دارند و می توانند به جای هم مصرف شوند . مقدار مواد مغذی (مثل کلسیم، پروتئین...) موجود در یک واحد از گروه شیر و لبنیات با هم برابرند. یک واحد از این گروه شامل یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۶۰ گرم پنیر (معادل دو قوطی کبریت پنیر) یا یک لیوان کشک مایع یا ۱/۵ لیوان بستنی می باشد .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی حوزه معاونت امور بهداشتی

با توجه به اهمیت تامین کلسیم، فسفر، پروتئین و ...، بر حسب این که کدام یک از این مواد غذایی در محل زندگی بیشتر یافت می شوند کودکان سنین مدرسه و نوجوانان باید به اندازه سه واحد از آن ها روزانه مصرف کنند .

اگر دانش آموزی در طول روز یک لیوان شیر، یک لیوان ماست و ۶۰ گرم پنیر مصرف کند در واقع ۳ واحد از گروه شیر و لبنیات خورده شده است.

کودکان سنین مدرسه و نوجوانان می توانند بر حسب شرایط محیط و ذائقه و سلیقه خود دو لیوان ماست و ۶۰ گرم پنیر (به اندازه دو قوطی کبریت) در طول روز مصرف کنند در این صورت ۳ واحد از گروه شیر و لبنیات مصرف کرده اند اگر در طول روز به اندازه ۲ لیوان ماست و یک لیوان شیر هم استفاده شود سه واحد از این گروه مصرف شده است .

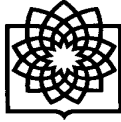
نکات مهم در استفاده از گروه شیر و لبنیات

- تا حد امکان از شیر و ماست پاستوریزه شده استفاده شود.
- در صورت عدم دسترسی به شیرپاستوریزه باید شیر تازه مدتی در حال هم زدن جوشانده و سپس مصرف شود.
- حتی الامکان از پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه استفاده شود.
- پنیر تازه باید حداقل ۲ ماه در آب نمک نگهداری و سپس مصرف شود.
- بستنی مصرفی حتما باید از شیر پاستوریزه و یا جوشیده تهیه شود.
- هر نوع کشک مصرفی حتما باید قبل از مصرف با مقداری آب در حال هم زدن جوشانده شود.

گروه متفرقه

این گروه شامل انواع مواد قندی و چربیهاست :

- چربی ها مانند روغن جامد و روغن مایع ، پیه ، دنبه ، کره ، خامه ، سرشیر و سس های چرب مثل مایونز
- ترشی ها شور و چاشنی ها مانند انواع ترشی و شور ، فلفل ، نمک ، زردچوبه ، دارچین و غیره
- نوشیدنی ها مانند نوشابه های گازدار ، چای ، قهوه انواع آبمیوه های صنعتی و پودرهای آماده
- شیرینی ها و مواد قندی مثل انواع شربت ، قند و شکر انواع شیرینی های خشک و تر ، انواع پیراشکی آب نبات و شکلات



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی حوزه معاونت امور بهداشتی

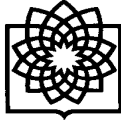
برخلاف ۴ گروه اصلی که باید حتما در برنامه غذایی روزانه وجود داشته باشد افراد بزرگسال باید از گروه متفرقه کمتر استفاده کنند. کودکان و نوجوانان چون به دلیل رشد به انرژی نیاز دارند می توانند از چربیها (خامه ، کره و سرشیر) در حد اعتدال استفاده کنند.
کودکان و نوجوانانی که دارای اضافه وزن هستند بهتر است مصرف شیرینی ، شکلات و نوشابه را محدود کنند.

برنامه غذایی دانش آموزان

برنامه غذایی دانش آموزان باید حتما شامل سه وعده غذایی اصلی و دو میان وعده باشد. مصرف روزانه ۶ تا ۱۱ واحد از گروه نان و غلات ، ۲ تا ۳ واحد از گروه گوشت و حبوبات ، ۳ تا ۵ واحد از گروه سبزی و میوه و ۳ واحد از گروه شیر و لبنیات ضروری است.
صبحانه وعده بسیار مهمی است و نخوردن صبحانه و گرسنگی در ساعات کلاس موجب پائین آمدن قند خون و رسیدن گلوکز به مغز می شود و عملکرد مغز را مختل می کند و اثرات منفی بر یادگیری دانش آموز دارد.

بررسی ها نشان می دهد نخوردن صبحانه قدرت خلاقیت و ابتکار را کاهش می دهد. معمولا این نوجوانان در درس ریاضی کارایی کمتری دارند.

در شرایط ناشتایی کوتاه مدت گلوکز خون در سطح ثابت نگه داشته می شود تا بر عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد نشود. اگر مدت زمان ناشتایی طولانی تر باشد نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد مختل شده و یادگیری و تمرکز حواس کمتر می شود. مطالعات مختلف نشان می دهد افزایش نسبی قند خون موجب بهبود عملکرد مغز و یادگیری کودکان سنین مدرسه می شود. با افزایش قند خون سنتز استیل کولین افزایش می یابد نقش استیل کولین به عنوان يك نورو ترانسمیتر در تقویت حافظه به اثبات رسیده است بنابراین یکی از علل افزایش یادگیری با بالا رفتن قندخون ساخته شدن استیل کولین است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
حوزه معاونت امور بهداشتی

چند توصیه برای مصرف صبحانه

معمولا دانش آموزان به دلیل نداشتن وقت یا اشتها از خوردن صبحانه امتناع می کنند . بنابراین توصیه می شود شام را زودتر مصرف کنند و شب در ساعت معینی بخوابند تا صبح بتوانند زودتر بیدار شوند و وقت و اشتها کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند.

والدین باید صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کنند و همگامی به دور یک سفره به صرف صبحانه بپردازند تا تشویقی برای کودکان باشند.

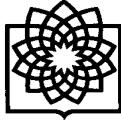
کودکان باید صبح کمی زودتر بیدار شوند و پس از شستن دست و صورت کمی نرمش کنند تا برای صرف صبحانه اشتها پیدا کنند.

در وعده صبحانه نوجوانان می توانند نان ، کره مربا ، عسل و خرما را برای تامین انرژی ، پنیر یا تخم مرغ را به عنوان منبع پروتئین و شیر و پنیر را برای تامین کلسیم استفاده کنند.

غذاهایی مانند نان و پنیر و گردو ، نان و تخم مرغ ، نان و کره و عسل ، نان و پنیر و خرما همراه با شیر ، انواع غذاهای سنتی مثل عدسی با نان ، خوراک لوبیا با نان و حلیم برای صبحانه مفید هستند.

میان وعده ها : کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به دو میان وعده در صبح و عصر نیاز دارند. در این سنین کودکان باید هر ۴ تا ۶ ساعت برای نگه داشتن غلظت قند خون در حد طبیعی غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند . کبد که وظیفه ذخیره سازی گلوکز به صورت گلیکوژن و آزادسازی آن را در خون در مواقع ضروری به عهده دارد تنها برای ۴ ساعت گلیکوژن ذخیره می کند بنابراین کودکان به خوردن غذا در وعده های بیشتری نیاز دارند و باید دو میان وعده مصرف کنند . میان وعده های مناسب باید از یک یا چند گروه غذایی تهیه شده باشد.

- میوه های خشک شامل : انجیر خشک ، توت خشک
- انواع مغزها شامل : بادام ، پسته ، گردو ، فندق و برگه زردآلو
- انواع میوه ها مثل سیب ، پرتقال ، نارنگی و . . .
- سبزی ها و انواع ساندویچ های خانگی و شیر و فرآورده های آن .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
حوزه معاونت امور بهداشتی

رفتارهای تغذیه ای نامناسب

نامنظم بودن وعده های غذایی

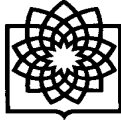
در این سنین دانش آموزان معمولاً به طور نامنظم غذا می خورند و معمولاً بعضی از وعده های غذایی مانند صبحانه را حذف می کنند. این دانش آموزان معمولاً در مدرسه یادگیری و کارایی لازم را ندارند و دچار افت تحصیلی می شوند. نخوردن صبحانه اگر تبدیل به عادت شود علاوه بر کاهش تمرکز موجب کمبود دریافت انرژی، ویتامین و املاح می شود.

تمایل به مصرف غذاهای غیر خانگی

معمولاً دانش آموزان به غذاهای غیر خانگی و آماده مانند انواع ساندویچ های سوسیس و کالباس و همبرگر بسیار علاقمندند. این مواد غذایی از نظر مواد مغذی مخصوصاً آهن، کلسیم، اسید فولیک و ویتامین های A B C بسیار فقیرند و اگر به طور مداوم مصرف شود بدن نوجوان را دچار کمبود خواهد کرد. مصرف زیاد این مواد به علت وجود افزودنی ها سلامت دانش آموزان را به خطر می اندازد.

مصرف زیاد تنقلات کم ارزش

دانش آموزان معمولاً علاقه زیادی به مصرف تنقلات کم ارزش مانند پفک، چیپس، شکلات دارند. مصرف آنها به خصوص قبل از وعده های غذایی باعث سیری کاذب می شود و اشتها را برای خوردن غذای اصلی از بین می برد. هم چنین مصرف بی رویه نوشابه های گازدار احتمال کمبود کلسیم را افزایش می دهد و موجب بروز پوکی استخوان در بزرگسالی می شود. مصرف تنقلات سنتی مانند توت خشک، انجیر خشک، برگه ها، گردو، بادام و پسته، نخودچی کشمش و نوشیدن دوغ به جای نوشابه توصیه می شود.



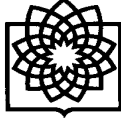
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
حوزه معاونت امور بهداشتی

خودداری از مصرف گروه شیرو لبنیات

میزان نیاز به گروه شیر و لبنیات در سنین مدرسه ۳ - ۲ واحد می باشد. اگر دانش آموز علاقه به خوردن شیر ساده ندارد می توان شیر طعم دار به او توصیه کرد . (مثلاً افزودن عسل و یا موز به شیر) تا طعم آن بهتر شود. مقدار زیاد کاکائو در شیر کاکائو به علت داشتن اگزالات از جذب کلسیم شیر جلوگیری می کند . می توان شیر را در غذاهایی مانند شیر برنج ، فرنی ، سوپ شیر به کودک داد و یا از فراورده های شیر مانند ماست ، پنیر ، بستنی ، کشک استفاده کرد.

افراط در مصرف شکلات و شیرینی

مصرف بی رویه شکلات و شیرینی موجب بی اشتهاپی و سیری کاذب در کودکان می شود و آنها را از مصرف وعده های اصلی غذایی باز می دارد در نتیجه موجب اختلال رشد می شود والدین باید از دادن شکلات و شیرینی به عنوان جایزه خودداری کنند .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
حوزه معاونت امور بهداشتی

منابع مورد استفاده

- ۱ - مجموعه آموزشی تغذیه در سنین مدرسه (وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی)
- ۲ - کتابچه چه غذایی بخوریم تا سالم زندگی کنیم ؟ (دفتر بهبود تغذیه جامعه)
- ۳ - تنظیم برنامه غذایی در دوران مختلف زندگی (پروین میرمیران - لیلا آزادبخت)
- ۴ - جزوات آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه