



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شهید بهشتی

نمونه ای از اجرای یک فعالیت بهداشت دهان و دندان

"درس"

انتخاب غذاهای صحیح برای داشتن یک دهان سالم

نمونه ای از اجرای یک فعالیت بهداشت دهان و دندان

"درس"

انتخاب غذاهای صحیح برای داشتن یک دهان سالم

هدف:

هدف از این درس ایجاد آگاهی در زمینه چگونگی انتخاب غذاهای صحیح و مناسب برای وعده‌های غذایی - چاشت و عصرانه کودکان می باشد.

مواد مورد نیاز:

- غذاهای مختلف (که می‌تواند نهار یا میان وعده های پیشنهادی باشد)

خلال هویج

کرفس (یک قطعه ۱۰ سانتیمتری برای هر کودک)

پنیر سفید یا ماست چکیده

دانه های کنجد

کارت‌های سفید ۱۰ X ۱۵ سانتیمتر

تصویر غذاها از مجلات قدیمی

گلدان (انتخابی)

خاک گلدان (انتخابی)

نامه والدین «انتخاب غذاهای صحیح برای داشتن یک دهان سالم»

پیوست به نامه والدین «انتخابهای غذایی از ۴ گروه مواد غذایی» و «دستور غذایی بدون قند»

اطلاعات زمینه ای برای معلم:

به منظور تأمین سلامت دهان و دندان و سلامت عمومی به نحو مطلوب، کودکان نیاز به بهبود عادات تغذیه ای صحیح دارند.

در اینجا پیشنهاداتی براساس نحوه تأثیر غذا بر دندانها آورده شده است.

برای رساندن مواد مغذی که کودکان برای تأمین سلامت عمومی به آن نیاز دارند، لازم است که رژیم غذایی متعادلی را مصرف نمایند. یک رژیم غذایی متعادل شامل موارد زیر می باشد:

❖ شیر و محصولات لبنی - روزی ۳ واحد

مثال: شیر (کامل، بدون چربی، شیر خشک)، کره ، پنیر ، ماست.

❖ گوشت و پروتئین - روزی ۲ واحد

مثال: گوشت گاو- گوساله- بره- جگر- مرغ- بوقلمون- تخم مرغ- ماهی- نخود یا لوبیای خشک- مغز

بادام و گردو

❖ میوه‌ها و سبزیجات – روزی ۴ واحد

مثال: پرتقال، موز، آناناس، طالبی، انگور، گلابی، هلو، آلو، سیب و سایر مرکبات، سیب زمینی، هویج، گوجه‌فرنگی، لوبیاسبز، اسفناج، برگ شلغم، بروکلی و سایر سبزیجات برگ سبز

❖ نان و غلات – روزی ۴ واحد

مثال: انواع نان - نان جو کامل یا غنی شده، نان ساندویچی، ماکارونی، اسپاگتی، ورمیشل، برنج، جودوسر، محصولات گندم و ذرت و غلات.

از آنجا که کودکان خردسال نمی‌توانند همه مواد غذایی مورد نیاز خود را طی سه وعده میل کنند لازم است بین وعده‌های غذایی آنان حتما چاشتن و عصرانه گنجانده شود از این رو انتخاب دقیق این میان و عده‌ها از اهمیت خاصی برخوردار است.

محققین دندانپزشکی می‌دانند که همه انواع قندها می‌تواند پوسیدگی دندان را تشدید نماید. این قندها عبارتند از قند میوه، قند شیر و قند غلات مثل شیر ذرت و عسل، قندها انواع مختلف دارند از جمله: سوکروز، فروکتوز، گلوکز، لاکتوز و دکستروز و مالتوز.

یکی یا چند تا از این قندها ممکن است در یک ماده غذایی وجود داشته باشد: مثل سیب، انگور، گلابی، کشمش و شیر.

حتی بعضی داروها مثل شربت‌های سرفه حاوی قند می‌باشند.

از آنجا که به بسیاری غذاهای آماده شکر اضافه شده است. مطالعه برچسب غذاها، هنگام خرید مفید می‌باشد. برچسبها مواد تشکیل دهنده را به ترتیب نزولی برحسب میزان لیست می‌نمایند. اجزایی که بالاترین میزان را دارند، در اول لیست آورده می‌شود. مهم است که هنگام انتخاب غذا وقتی که شما برچسب اجزاء را مطالعه می‌نمائید به میزان قند آن دقت نمایید. گاه مواد غذایی را در شربت یا مایعی حاوی مواد خاص نگهداری و بسته بندی می‌کنند مثل تن ماهی و انواع کنسرو میوه. اگر از این مواد غذایی استفاده می‌کنید حتما قبل از سرو آن را با آب بشوید تا شیرینی آن به دندانهای کودک صدمه نرساند.

ازنقطه نظر دندانپزشکی، مواد زیر ارجحیت دارند:

پنیر، ماست ساده، گوشت، ماهی، تخم مرغ آب پز، سبزیجات خام و نان تست، ذرت بو داده، پیتزا، چوب شور، خیارشور، خوراک لوبیا، چپیس، نان ذرت، پیراشکی گوشت.

گرچه کودکان به خوردن چاشت و عصرانه نیاز دارند، آنها را باید از خوردن بی رویه در تمام طول روز منع نمود. چون بسیاری از غذاها حاوی قند و نشاسته هستند که باعث تولید اسید توسط باکتریهای پلاک شده و به دندانها آسیب می‌رسانند، مهم است که دفعاتی که کودکان بین وعده‌های غذایی شیرینی یا شکلات می‌خورند را به حداقل رساند این کار دفعات حمله اسیدی به دندانها را کاهش می‌دهد.

علاوه بر خصوصیات فیزیکی غذا مدت زمانی که طول می‌کشد تا غذا خورده شود در تولید اسید نقش دارد. هرچه غذا مدت طولانی‌تری در دهان نگهداشته شود. باکتریهای پلاک شانس بیشتری برای تولید اسید دارند مثلهایی از غذاهایی که مدت طولانی در دهان باقی می‌مانند عبارتند از: کشمش، خرما، میوه‌های خشک نرم و چسبنده (انجیر، کشمش، خرما وغیره)، غلات و صبحانه شیرین، آب نبات چوبی، خوش بوکننده‌های دهان و غیره، بنا بر این دلایل در انتخاب خوراکی برای کودکان باید دقت نمود.

نکته مهم دیگر: غذاها را نمی‌توان برای تمیز کردن دندانها استفاده نمود. بعضی افراد معتقدند که وقتی شما نمی‌توانید دندانهایتان را مسواک بزنید. غذاهایی مثل سیب، هویج و کرفس بجوید تا جایگزین تمیز کردن دندانها شود. این صحیح نیست. هیچ جایگزینی برای مسواک کردن و نخ کشیدن دندانها وجود ندارد.

کودکان نباید در تمام طول روز از تنقلات استفاده نمایند. چون بسیاری غذاها حاوی نوعی قند هستند و قندها در پوسیدگی دندان نقش دارند، (غذاهای حاوی قند که برای دندانها مضر می‌باشند باید در وعده‌های اصلی غذایی مصرف شوند تا مطمئن باشیم که پس از آن دندانها با مسواک تمیز می‌شوند)

شروع درس

برای شروع درس در مورد تغذیه، ما توصیه می‌کنیم بعد از اینکه بچه‌ها غذا یا میان وعده خود را میل کردند سوالات زیر را از آنها بپرسید: (می‌توانید با توجه به نوع خوراکی داده شده به کودک سوال خود را تغییر دهید)

بشقاب شما چه رنگی است؟

غذای داخل بشقاب شما چه رنگی بود؟

این غذایی که خوردید چه شکلی بود و آیا شکل خاصی داشت؟

آیا غذای توی بشقاب شما نرم بود یا سفت؟

آیا غذای شما شیرین بود یا ترش؟

چه غذایی بیشتر مورد علاقه شماست؟

بعد از بحث در مورد غذایشان به کودکان توضیح دهید که انواع مختلفی غذا وجود دارد و مهم است که انواع مختلف غذا هر روز میل شود. برای نشان دادن این مسأله که غذاها طعمهای مختلفی دارند از کودکان بخواهید که مزه‌های مختلف غذاهای بشقابشان را توضیح دهند. اگر خوراکی وجود دارد که با دست خورده می‌شود (مثل نان) ، از کودکان بخواهید توضیح دهند که خوردن این غذا چه احساسی به آنها می‌دهد.

فعالیت‌های کلاسی

- کارتهای گروههای غذایی - عکس غذاهای مختلف متعدد را از مجلات چیده و هر عکس را روی یک کارت نمایش ۱۰ X ۱۰ سانتیمتری قرار دهید، سعی کنید عکس غذاهایی که کودکان با آنها آشنایی دارند انتخاب کنید و فرهنگ غذایی منطقه را نیز در نظر داشته باشید. این غذاها همچنین باید نشان‌دهنده چهار گروه اصلی غذایی باشند.

برای نمونه مثالهایی از چهار گروه مواد غذایی در زیر لیست شده است :

گروه شیر و لبنیات

شیر - پنیر و ماست ساده یا چکیده

گروه گوشت و پروتئین

ماهی، تخم مرغ (بویژه آب پز) ، گوشت گوسفند و گوساله ، جوجه و مرغ، بره، ماهی تن، میگو، بوقلمون، همبرگر، مغز بادام و گردو ، خوراک لوییا .

گروه میوه‌ها و سبزیجات

میوه‌ها: (تازه یا کمپوت یا آبمیوه طبیعی)

پرتقال، سیب ، نارنگی، هلو، شلیل، گیلاس، توت فرنگی، انگور، طالبی، انار و زردآلو.
سبزیجات: کاهو، گل کلم، خیار. فلفل سبز، گوجه فرنگی، تربچه، هویج، کرفس، کلم، بامیه، ذرت، نخود، سیب زمینی، لویاسبز

گروه نان و غلات

انواع نان (بدون شیرینی اضافه)، نان تست، رول سفت، چوب شور، ، پیتزا، برنج، بلغور جودوسر، نان ذرت، ماکارونی.

با استفاده از کارتهای عکس غذاها، هر بار یک کارت را به کودکان نشان دهید. از آنها بخواهید نام غذای نشان داده شده روی کارت را بگویند. اگر کودکان با غذا ناآشنا هستند، نام آن را برای آنها بگوئید. از بچه‌ها بخواهید که از بین کارتهای نشان داده شده، غذاهای مورد علاقه‌شان را مشخص کنند.

۱- **مقایسه غذاها** - به کودکان فرصت دهید تا شکل، رنگ و کیفیت و جنس غذاهای مختلف را با نشان دادن دو کارت غذای انتخاب شده از کل گروه کارتهای تهیه شده، مقاسه نمایند. سوال کنید در مورد غذاهای نشان داده شده چه موارد مشابه و چه مواردی متفاوت است. این فعالیت را با زوجهای دیگری از کارتهای باقیمانده تکرار نمائید.

۲- **مهمانی چشیدن طعم غذاها** - با استفاده از غذاهایی که هنگام نشان دادن کارتهای غذا بنظر می‌رسید کودکان با آنها ناآشنا هستند مهمانی چشیدن ترتیب دهید. نمونه‌هایی از این غذاها را به کودکان بدهید. در صورت امکان غذا را به فرم اولیه آن بیاورید و قبل از اینکه آن را به اندازه قابل خوردن تقسیم نمائید به کودکان نشان دهید. غذا را به کودکان بدهید. از کودکان بخواهید که در مورد اینکه چگونه غذا حس می‌شود، دیده می‌شود، چشیده می‌شود و بوئیده می‌شود صحبت نمایند.

مجدداً می‌توانید سوالات زیر را در مورد غذاهای جدید و ناآشنا از کودکان پرسید:

غذا چه رنگی است؟

شکل غذا چگونه است؟

آیا غذا سفت است یا نرم؟

آیا وقتی آن را می‌جوید صدای قروچ قروچ ایجاد می‌کند؟

برای گاز گرفتن / جویدن آن از کدام دندانها استفاده می‌نمائید؟

آیا مزه آن شبیه هیچیک از غذاهایی که قبلاً خورده‌اید، بوده است؟

در صورت امکان، از والدین دعوت نمائید که در مهمانی چشیدن شما شرکت نمایند.

• انتخاب مواد غذایی

این فعالیت را با طرح سوالات زیر درباره غذاها شروع نمائید.

توجه کنید: چون بسیاری از بچه‌ها با نام وعده‌های غذایی یا زمانهای شبانه روز آشنا نیستند، فعالیتی را شرح دهید که کودکان بطور روتین در آن موقع از روز آن را انجام می‌دهند. برای مثال سوال "وعده غذایی که ما صبح می‌خوریم چه نامیده می‌شود؟" را ما می‌توانیم بدین صورت بیان کنیم: صبح درست بعد از اینکه از خواب بیدار می‌شویم. وسط روز را با شرح آنچه در این زمان برای بچه‌ها اتفاق می‌افتد، تعریف نمائید مثلاً درست قبل از اینکه از مدرسه یا مهد به خانه بروید.

سوالات

نام وعده‌های غذایی که شما هر روز می‌خورید چیست؟
وعده غذایی که صبح می‌خوریم، درست بعد از اینکه بیدار می‌شویم. چه نامیده می‌شود؟
وعده‌های غذایی که وسط روز می‌خوریم چه نامیده می‌شود؟
آخرین وعده غذایی که در طول روز می‌خوریم چیست؟
آیا تاکنون غذایی در فاصله صبحانه و نهار میل کرده‌اید؟
آیا تاکنون غذایی در فاصله نهار و شام میل کرده‌اید؟
به کودکان بگوئید که غذاهایی که در زمانهایی غیر از وعده‌های غذایی می‌خوریم، میان وعده - چاشنت یا عصرانه نامیده می‌شوند.

از کودکان سوالات زیر را پرسید:

آیا می‌دانید خوراکی‌هایی وجود دارد که برای دندانهای ما بد هستند و ضرر دارند؟
شما می‌دانید آنها کدام هستند؟

همینطور که کودکان با مزه‌های مختلف (شیرین، شور، ترش و غیره) آشنا می‌شوند، درباره این مزه‌ها هنگام وعده‌های غذایی صحبت کنید، به کودکان توضیح دهید که غذاهایی که شیرین هستند نباید بین روز مصرف شوند. بهتر است که غذاهای شیرین بعنوان بخشی از وعده غذایی خورده شوند. (چون بعد از وعده‌های اصلی غذا حتماً مسواک می‌زنیم)
در زیر لیستی از تخوراکی‌های مناسب آورده شده است، عکسهایی از خوراکی‌های خوب و سالم را پیدا کرده و یک پوستر یا تابلوی اعلانات درست نمائید. از کودکان بخواهید نامی برای این تابلوی اعلانات پیدا کنند. به کودکان فرصت دهید تا غذاهایی از تابلوی اعلانات را که موردعلاقه آنهاست شناسایی نمائید.

مثال خوراکی‌های خوب:

گل کلم، خلال هویج خام، خلال کرفس، ذرت بو داده، انواع نانهای خشک (که حاوی سبزی و فاقد شکر هستند) پنیر، بادام زمینی، گردو، چوب شور.

در صورت امکان این فعالیت را با دادن یک خوراکی خوب و سالم به کودکان جهت خوردن به پایان ببرید.

• آماده سازی مواد غذایی

به هر کودک یک بشقاب یکبار مصرف و یک تکه ۱۲-۱۰ سانتیمتری کرفس در آن بدهید. وسط میز مواد زیر را قرار دهید.

- یک ظرف حاوی پنیر یا ماست چکیده (باید به میزان کافی باشد تا هر کودک تکه کرفس خود را به آن آغشته سازد)

- یک ظرف حاوی کنجد یا مغز تخمه آفتابگردان
به هر کودک اجازه دهید تا خوراکی با کرفس با دستور زیر تهیه نماید.
با استفاده از یک کارد پلاستیکی هر تکه کرفس را آغشته به پنیر نمایید. روی آن تخمه آفتابگردان یا دانه کنجد بپاشید.
وقتی هر کودک خوراک خود را آماده نمود اجازه دهید بچه‌ها خوراک شان را بخورند.

نامه والدین:

انتخاب غذاهای سالم برای داشتن یک دهان سالم

والدین محترم

یک رژیم غذایی سالم برای رشد و تکامل فرزند شما اهمیت دارد. در برنامه آموزشی روزانه ما غذاهای سالم برای وعده غذایی و میان وعده های روزانه مناسب برای سلامت دهان و دندان کودک شما انتخاب کرده ایم. ما همچنین طی فعالیتهای کلاسی که داشته ایم به کودک شما یاد دادیم که غذاهایی را بخورد که سالم تر هستند.

هر روز کودک شما حداقل ۴ واحد میوه و سبزیجات ، ۴ واحد نان و غلات، ۳ واحد محصولات لبنی و ۲ واحد گوشت نیاز دارد.

برای کمک به فرزندتان برای داشتن دندانهایی سالم، مهم است که تنقلات شیرین زیادی میل نکند. گرچه کودکان خردسال نیاز دارند که در بین وعده های غذایی خوراکی بخورند زیرا نمی توانند همه غذاهای مورد نیازشان را در سه وعده اصلی غذایی میل کنند، مهم است که خوراکیهایی انتخاب کنید که قند نداشته باشند.

انتخابهای مناسب در زیر آورده شده است:

پنیر - ماست ساده - گوشت - ماهی - تخم مرغ - سبزیجات خام - چوب شور - نان تست - انواع نان محلی که شیرین نباشد - ذرت بو داده - خیار شور - مغز گردو بادام یا پسته - خوراک لوییا .

اگر خوراکی شیرین خورده می شود، آنها را باید در پایان وعده غذایی به کودکان بدهید نه بعنوان تنقلات بین وعده های غذا.

با دادن یک رژیم غذایی متعادل به کودکان و تشویق عادات تغذیه ای مناسب، شما می توانید به کودکان کمک کنید تا سلامت دندانی مناسبی داشته باشد. همچنین ما برای شما چند دستور غذایی بدون قند بصورت پیوست قرار داده ایم تا آنها را امتحان نمایید.

ارادتمند

پیوست نامه والدین

انتخاب غذا از ۴ گروه مواد غذایی

گروه لبنیات

شیر - پنیر و ماست ساده

گروه گوشت و پروتئین

گوشت گوسفند، تخم مرغ - گوشت گوساله، جوجه و مرغ، بره، ماهی تن، میگو، بوقلمون، همبرگر، سویا، مغز بادام و گردو و خوراک لوبیا.

گروه میوه‌ها و سبزیجات

میوه‌ها: (تازه و یا کمپوت یا آبمیوه طبیعی)
پرتقال، سیب، نارنگی، هلو، شلیل، گیلاس، موز، توت فرنگی، انگور، طالبی، انار، زردآلو، آناناس و آبمیوه‌هایی که به آنها شکر اضافه نشده باشد.
سبزیجات: کاهوسالادی، گل کلم، سیب زمینی، خیار، فلفل سبز، گوجه فرنگی، هویج، کرفس، تربچه، کلم، ذرت، بامیه، نخود سبز و لوبیاسبز

گروه نان و غلات

انواع نان و نانهای محلی،، چوب شور،، پیتزا، ورمیشل، نان جو، برنج، جودوسر، ذرت و ماکارونی

دستورات غذایی بدون شکر

خوراکیهای شیرین و مملو از شکر موجب پوسیدگی دندانهای سالم می‌گردند. انواع مناسب خوراکیهای مغذی‌تر نیز وجود دارند که به دندانها صدمه ای نمی‌زنند. در زیر دستورات غذایی برای نهار، خوراکیهای مخصوص و جشنها پیشنهاد شده است. به کودکان کمک کنید تا سالم و تندرست باشد.

توپهای آجیلی

توپهایی از پنیر خامه‌ای نرم، را در دانه های کنجد سرخ شده یا جعفری بغلطانید. قبل از سروکردن آن را در یخچال بگذارید تا سرد شود.

خلالهای کرفس آغشته شده

کرفس را با پنیر خامه ای یا ماست چکیده آغشته سازید و روی آن مغز تخمه آفتابگردان، دانه کنجد سرخ شده و سبزی آویشن یا نعناع پاشید. کرفسهای آماده را در بشقاب بگذارید تا کودکان میل کنند.

ذرت آب پز با کره