



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

معاونت امور بهداشتی

گروه تخصصی تغذیه بهداشت و تنظیم خانواده

تغذیه مناسب در سنین مدرسه

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 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. 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.

برنامه غذایی دانش آموزان

برنامه غذایی دانش آموزان باید حتما شامل سه وعده غذای 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 نرسیدن 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.

میان وعده ها

کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذای 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 .

استفاده از میان وعده های غیر خانگی برای دانش آموزان (مانند انواع کیک ، بیسکویت ، آبمیوه صنعتی ، شکلات ، آبنبات و ...) و تعداد دفعات استفاده از آنها را کاهش دهید و تا حد امکان از لقمه های سالم ، تازه و خانگی استفاده کنید.

رفتارهای تغذیه ای نادرست و راهکارهای مناسب

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.

چند توصیه برای مصرف صبحانه

معمولاً 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 همگی به دور یک سفره به صرف صبحانه پردازند 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.

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 نوجوان 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.

خودداری از مصرف گروه شیر و 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 اشتها 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.