

## لزوم توجه به تغذیه دانش آموزان در مدارس

سال‌هایی که کودک در مدارس ابتدایی می‌گذرانند، از نظر تغذیه دوره مهمی است؛ زیرا رشد کودک در این سنین ادامه دارد اگرچه سرعت رشد آنها کمتر از سال‌های اول زندگی است، ولی باید توجه داشت که هر مرحله از رشد متکی بر روند مرحله قبل بوده و مرحله بعد را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

اصولاً دانش‌آموزان به ۳ وعده غذایی اصلی و ۲ میان وعده در طول روز نیاز دارند و باید از تمامی گروه‌های غذایی شامل شیر، لبنیات، گوشت و حبوبات، سبزیجات، میوه‌جات و گروه نان و غلات مصرف کنند و تعادل و تنوع غذایی در این سنین مورد توجه قرار گیرد.

وعده غذایی صبحانه، نقش بسیار موثری در سلامت جسمی و فکری دانش‌آموزان دارد. به دنبال ناشتا بودن در طول شب، اگر دانش‌آموز صبحانه نخورد، به دلیل پایین افتادن قند خون، توانایی و شرایط لازم را برای یادگیری در مدرسه نخواهد داشت. دانش‌آموزانی که صبحانه کافی نمی‌خورند، کم‌دقت، خسته و بی‌حوصله‌اند و نمی‌توانند کمبود انرژی، ویتامین‌ها و املاح معدنی را با خوردن وعده‌های دیگر جبران کنند. بنابراین مادران باید هر روز صبح، صبحانه کودک خود را قبل از این‌که به مدرسه برود، آماده کنند. میان‌وعده‌های مناسب و مغذی نیز بسیار اهمیت دارد، زیرا ساعات نزدیک ظهر، کودکان ممکن است گرسنه شوند و این گرسنگی، نشستن سر کلاس را برای آنان تحمل‌ناپذیر می‌کند. تمام این موارد، ضرورت توجه به تغذیه صحیح در مدارس را بیش از پیش نمایان می‌سازد.

بهداشت بوفه مدارس، فروشندگان بوفه و مواد غذایی موجود در آن موضوعی است که در سلامت دانش‌آموزان که در واقع مشتریان بوفه‌ها هستند، تاثیر زیادی دارد و توجه به آن در واقع توجه به سلامت نسل جوان و آینده کشور است.

خصوصیات بوفه استاندارد چیست؟ نوع خوراکی‌هایی که در آن عرضه می‌شود، باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟ اینها سوالاتی است که شاید هیچ‌یک از والدین کودکان به فکر آن نباشند. بوفه قسمتی از تشکیلات یک مدرسه است، پس نظارت مدیر مدرسه روی این بخش ضروری است. همین‌طور نظارت وزارت بهداشت که با فرستادن ماموران بهداشت به مدارس می‌تواند از بسیاری از بیماری‌هایی که ممکن است از طریق مواد غذایی ناسالم به دانش‌آموزان سرایت کند، جلوگیری به عمل آورد.

غذای مضر: افراط در مصرف شکلات و شیرینی به این دلیل که موجب بی‌اشتهایی و سیری کاذب در کودکان می‌شود و آنها را از مصرف غذاهای اصلی بازمی‌دارد، موجب اختلال رشد آنها خواهد شد. بهتر است در منزل از نگهداشتن شکلات و شیرینی خودداری کنید و به این ترتیب، دسترسی دائمی کودکان به این نوع مواد کاهش می‌یابد. **از دادن شکلات و شیرینی به عنوان جایزه یا تغذیه به کودکان خودداری کنید.**



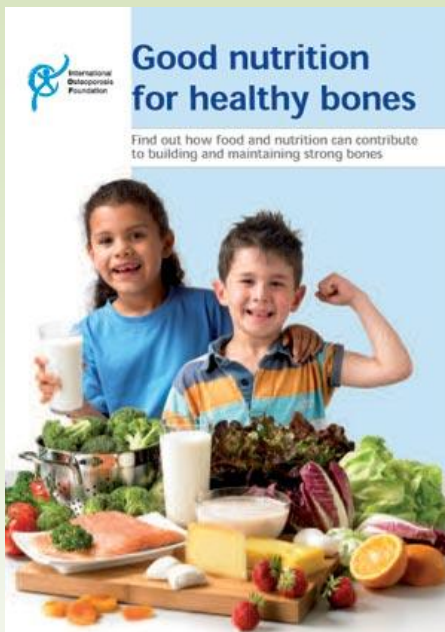
مصرف بی‌رویه تنقلات غذایی کم‌ارزش، یکی دیگر از مشکلات دانش‌آموزان است. متأسفانه برخی تنقلات تجارتي مانند انواع پفک به‌طور بی‌رویه از سوی کودکان و دانش‌آموزان مصرف می‌شود.

متخصصان تغذیه همواره به والدین توصیه می‌کنند کودکان را به **مصرف تنقلات سنتی مثل نخودچی و کشمش، گردو، بادام، پسته، گندم پرشته، برنجک، عدس پرشته شده، توت خشک، انجیر خشک و برگه‌ها** تشویق کنند و سر سفره به جای نوشابه برای افراد خانواده از دوغ استفاده کنند.

میزان انرژی مورد نیاز کودکان مدرسه‌ای به لحاظ تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد، متفاوت است و اگر انرژی مورد نیاز کودکان از طریق کربوهیدرات و چربی تامین نشود، پروتئینی که باید صرف رشد و ترمیم بافت‌های بدن شود، برای تامین انرژی به مصرف می‌رسد.

شایع‌ترین کمبودهای ویتامینی در این دوران، **کمبود ویتامین A و D و شایع‌ترین کمبودهای املاح، کمبود ید، آهن و کلسیم است.** هویج، منبع ارزانی از ویتامین A است و والدین می‌توانند از آن در برنامه غذایی روزانه کودکان استفاده کنند.

بهترین نوع **آهن** قابل جذب در موارد حیوانی نظیر گوشت، مرغ و جگر است. **صدف و میگو - جگر گاو و گوساله - گوشت قرمز - حبوبات - میوه های خشک به خصوص برگه زرد آلو - سبزیجات برگ تیره و غلات کامل** شامل بیشترین در صد آهن می باشند. همچنین مصرف منابع ویتامی سی و اسید اسکوربیک مانند **آب پرتقال - انبه - طالبی - هویج و آب لیمو ترش** عوامل مهم افزایش دهنده جذب آهن در بدن می باشند.



## تغذیه مناسب جهت کودکان

تهیه کننده: زینب نبی زاده (سوپر وایزر آموزشی)

تاریخ تنظیم: آذر ۱۳۹۳

آدرس: رشت - بلوار انزلی - بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی آریا

تلفن: ۰۹ - ۳۳۷۵۹۷۹۰

[www.Aryahospital.ir](http://www.Aryahospital.ir)

**آنتی اکسیدانها:** شامل ویتامین C و E و بتاکاروتن و سلنیم از بیماریهای مزمن در بالغین مانند سرطان - بیماریهای قلبی جلوگیری می کنند. اگر چه این اثرات هنوز در حال تحقیق می باشد. آنتی اکسیدانها ۴ برابر رادیکالهای آزاد مضر، برای بدن مؤثر است. رادیکال آزاد در نتیجه متابولیسم مواد غذایی و همینطور در مواجهه با آلودگی هوا مثل دود سیگار و نور خورشید شدید ایجاد می شود و در اثر تجمع رادیکال آزاد، DNA که برای نسخه برداری ژنتیک در ترمیم سلولی مورد نیاز است تخریب می شود. آنتی اکسیدانها در میوه های رنگی و سبزیجات مثل توت فرنگی و بقیه توتها - بروکلی - اسفناج - زغال اخته - گوجه فرنگی - گیلاس - هویج به فراوانی وجود دارد.

تغذیه دانش آموز از هرجا که تهیه شود، نوع و کیفیت آن مهم است. این کیفیت تنها مربوط به مدرسه نیست. تغذیه چه در خانه، چه در مدرسه و چه در راه مدرسه باید مورد توجه قرار گیرد و این مساله تنها از طریق آموزش صحیح خانوادهها امکان پذیر است. توجه به تغذیه فرزندان از مهم ترین وظایف والدین است، زیرا فرهنگ و عادات غذایی در خانه شکل می گیرد و در مدرسه تثبیت می شود. نمی توان کودکان را از خرید مواد خوراکی در راه مدرسه منع کرد ولی می توان آنها را متقاعد کرد تا از مصرف مواد مضر برای بدنشان خودداری کنند که این امر می تواند با عرضه غذاهای مناسب بر سر سفره در خانواده آغاز شود و در مدرسه ادامه یابد

**نکته ویژه: جهت جلوگیری از سرماخوردگی و بیماریهای عفونی روزانه جهت فرزند دلبندتان از شربت عسل استفاده بفرمایید.**

**طرز تهیه: داخل یک لیوان آب یک قاشق عسل طبیعی و آب یک عدد لیمو ترش ریخته و مخلوط کنید و روزی دو فنجان به کودک دلبندتان بدهید.**

دریافت مقادیر 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.

بستنی و شیر پاستوریزه، منبع خوبی از کلسیم هستند و مصرف آنان در میان وعده کودکان در تامین بخشی از کلسیم مورد نیاز کودکان مؤثر است. نان و پنیر، میان وعده مناسب دیگری برای تامین کلسیم است که همراه سبزی، گوجه فرنگی، خیار یا گردو یک میان وعده سالم و مغذی برای دانش آموزان به شمار می رود.

**پروتئین:** باعث تحریک رشد سلامت سلولها و بافتها می شود: پروتئین قسمتی از بافت بدن می باشد و برای کودکان که در حال رشد می باشند لازم می باشد. پروتئین همچنین باعث تولید کالری می شود. آمینواسیدها موادی می باشند که برای بدن مورد نیاز می باشد پروتئینها در غذاهای گیاهی و حیوانی یافت می شود. غذاهای حیوانی خصوصاً تخم مرغ سرشار از آمینواسیدهای ضروری می باشد. آمینواسید ضروری آمینواسیدی است که بدن قادر به ساختن آن نمی باشد.

**فیبر:** کودکان برای رشد کامل در تغذیه روزانه نیاز به فیبر دارند. کربوهیدرات موجود در گیاهان از نوع کربوهیدرات پیچیده با کالری کم می باشد. کودکان به علت عدم هضم فیبر موجود در غذا نمی توانند بطور کامل کالری بدست آورند. محققان در یک مطالعه نشان دادند فیبر موجود در غذا در کاهش بروز دیابت نوع ۲ و افزایش سطح کلسترول در بالغین و احتمالاً در کودکان مؤثر می باشد. غذای با فیبر زیاد شامل دانه های گیاهان، سبزیجات و میوه ها می باشد و باعث ایجاد سیری به مدت طولانی با افزایش حجم معده می شود. این مواد همچنین مملو از ویتامین و مواد معدنی می باشند.