

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

"تغذیه در سنین مدرسه"

نیما حسین پور (دوره ۴۱ پرستاری)

استاد راهنما: سرکار خانم نکته دان

فروردین ۸۹

بقراط، حکیم بزرگ یونانی، می گوید :

"شما همان چیزی هستید که می خورید"

که می توان اهمیت تغذیه سالم را از این جمله برداشت کرد. تغذیه در دوران نوجوانی و بلوغ اهمیت زیادی دارد. زیرا نوجوانان و جوانان به دلیل سوخت و ساز بالای بدن و فعالیت زیاد به انرژی بیشتری نیاز دارند. البته لازم به ذکر است که پرخوری زیاد در این دوران سبب چاقی بیش از حد نوجوان خواهد شد. تا جایی که، گاهی نوجوان برای حفظ تناسب اندام ناچار به رژیم گرفتن می شود. بنابراین در صورتی که تغذیه مناسب باشد و تمام مواد لازم به بدن برسد، هم انرژی مورد نیاز نوجوان به حد کافی تأمین خواهد شد و هم نیازی به رژیم خاص غذایی وجود نخواهد داشت. این گروه سنی، در مرحله انتقال از دوران کودکی به دوران جوانی هستند به همین دلیل تغییرات وسیع و گسترده‌ای در وضعیت روحی و شخصیتی آنان رخ می‌دهد که این امر تاثیرات مهم و قابل توجهی بر تغذیه و سلامتشان به جا می‌گذارد. به علت تغییرات هورمونی که در بدن نوجوانان رخ می‌دهد دگرگونی‌های شخصیتی و خلقی در آنان بروز می‌نماید و به همین علت تغییرات وسیعی در انتخاب الگوی غذایی و رفتارهای تغذیه‌ای این گروه ایجاد می‌شود. نوجوانان بنا به اقتضای سن و موقعیت خود، به شدت تحت تاثیر دوستان، همکلاسان و همسن و سالان خود قرار دارند و از آنان الگوبرداری می‌نمایند و همین امر می‌تواند وضعیت مخاطره‌آمیزی را در تغذیه و سلامت آنان ایجاد کند. تبلیغات گسترده رسانه‌های گروهی که اکثراً در مورد مواد غذایی فاقد ارزش تغذیه‌ای و حتی گاهی مضر

می‌باشد، وسیله دیگری است که سلامت نوجوانان را به خطر می‌اندازد. به علت تغییرات خلقی ناشی از پدیده خاص بلوغ در این گروه سنی، معمولاً اشکالات ارتباطی بین والدین و نوجوانان بروز می‌نماید و موجب عدم پیروی آنان از توصیه‌های والدین و سرپیچی از مصرف غذای سالم خانواده می‌شود. تمایل شدید نوجوانان دختر به تناسب اندام و نوجوانان پسر به داشتن اندامی قوی و عضلانی، اکثراً موجب پیروی آنان از برنامه غذایی غلط و ناکافی و یا استفاده بی‌رویه و افراطی از برخی مواد غذایی و عدم استفاده از بعضی مواد خوراکی دیگر می‌شود که این امر می‌تواند لطمات بسیار جدی به سلامت آنان وارد سازد. هر نوع اشکال و اختلالی که در تغذیه این گروه پیش آید می‌تواند موجب بروز عوارض و بیماری‌های مهم و گاه جبران‌ناپذیری در آنان بشود. به این ترتیب لازم است به تغذیه و سلامت نوجوانان که ذخائر ارزشمند مملکت را تشکیل داده و افراد بالقوه فعال و سازنده کشورمان هستند توجه دقیق و کافی مبذول داشته و با فرهنگ‌سازی صحیح تغذیه‌ای، از طریق آموزش همه جانبه، گسترده و پیگیر، سعی در برقراری عادات غذایی صحیح و مناسب در آنان نموده و بدینوسیله به ارتقاء سلامت جامعه کمک نمود. برای رسیدن به این هدف لازم است اهمیت تغذیه نوجوانان را به طور وسیع و دقیق‌تر مورد بررسی قرار دهیم. یکی از مهم‌ترین عواملی که در ارتباط با تغذیه نوجوانان بایستی مورد توجه قرار گیرد مسئله رشد آنان است، این گروه چون در مرحله رشد سریع هستند و این رشد تا پایان دوران بلوغ ادامه دارد لذا لازم است تغذیه‌شان به گونه‌ای باشد که

بتواند پاسخگوی این رشد سریع بوده و مواد مغذی لازم برای تامین رشد به میزان کافی دریافت گردد. حتما در اینجا این سوال در ذهن خوانندگان محترم مطرح می‌شود که کدام یک از مواد مغذی در رشد کودکان و نوجوانان موثر است که در ادامه به آن خواهیم پرداخت.

به طور کلی ۶ نوع ماده غذایی را می‌توان برشمرد: درشت مغذی‌ها شامل کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها و ریز مغذی‌ها شامل ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب.

پایه تغذیه را هرمی تشکیل می‌دهد به نام هرم تغذیه که الگویی است برای تمام رژیم‌های غذایی.



برای تغذیه سالم باید سه کلمه را به خاطر سپرد :

۱. ترتیب : بدین معنی که اولویت با گروه های پایین هرم است.

۲. تنوع : بدین معنی که از تمام گروه های موجود در هرم استفاده کرد و نمی توان کمبود یک گروه را با گروه های دیگر جبران کرد. زیرا که حذف کامل هر کدام از گروه ها سبب بروز بیماری می شود.

۳. تناسب : بدین معنی که تغذیه باید متناسب با سن و فعالیت باشد، برای مثال زنان باردار، زنان شیرده، کودکان و نوجوانان و افراد در سن بلوغ به انرژی بیشتری نیاز دارند بنابراین مجازند از قندها و چربی ها به میزان بیشتری نسبت به دیگران استفاده کنند. اگر میزان قند دریافتی بیش از میزان فعالیت انجام شده باشد بدن قادر به سوزاندن و مصرف آن نخواهد بود و به صورت چربی در بدن و بافت ها ذخیره خواهد شد.

گروه نان و غلات :

مواد غذایی مثل انواع نان، ماکارونی، گندم، جو و ذرت در این گروه قرار می گیرند. مواد غذایی این گروه بیشتر نقش تأمین انرژی بدن را بر عهده دارند، به طوری که حدود ۵۰٪ کربوهیدرات مورد نیاز بدن از طریق این گروه تأمین می شود. علاوه بر آن مواد غذایی این گروه حاوی ویتامینهای گروه ب، آهن، کلسیم، فیبر و پروتئین های گیاهی می باشد.

در سنین مدرسه و بلوغ توصیه می شود روزانه ۶-۱۱ واحد از مواد غذایی این گروه مصرف شود. البته مقدار مصرف مواد غذایی این گروه بستگی به نیاز فردی و فعالیت روزانه دارد، یعنی اگر فعالیت روزانه بیشتر باشد مقدار بیشتری از این گروه باید مصرف شود.

یک واحد (سروینگ) از این گروه معادل یک کفگیر متوسط برنج و یا ماکارونی، نان اندازه کف دست می باشد.

توصیه های این گروه :

- برنج حتی الامکان بصورت کته مصرف شود ، زیرا آبکش کردن برنج موجب می شود که ویتامینهای گروه ب در آب حل شده و دور ریخته شود.
- از نانهای استفاده شود که در تهیه آنها جوش شیرین بکار نرفته است نانی که با جوش شیرین تهیه می شود حاوی ماده ای بنام اسیدفیتیک است که مانع جذب آهن و سایر املاح دوظرفیتی مثل روی و کلسیم می شود در نتیجه کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن ، کمبود روی و کمبود کلسیم ایجاد می شود.
- انواع غلات بو داده مثل برنجک ، گندم برشته ، ذرت بو داده ، تنقلات غذایی با ارزشی هستند و دانش آموزان می توانند بعنوان میان وعده از آنها استفاده کنند.
- انواع بیسکویت، ویفر، کیک و کلوچه نیز در گروه نان و غلات قرار می گیرند و اگر بصورت میان وعده مصرف شوند بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه را تأمین می کنند .

گروه میوه ها و سبزیجات :

این گروه انرژی و پروتئین کمتری دارند ولی غنی از فیبر ، ویتامین های آ و ث و املاح معدنی می باشد. هر چه رنگ میوه ها و سبزیجات مایل به

زرد، سبز تیره و نارنجی باشد ویتامین های آ و ث موجود در آنها بیشتر است. مخصوصاً گوجه فرنگی که منبع غنی ویتامین ث می باشد.

گروه سبزی شامل انواع: سبزی های برگی نظیر کاهو، اسفناج، سبزی های نشاسته ای نظیر سیب زمینی، ذرت و سایر سبزی ها نظیر تره، نعناع، تره فرنگی، ترب، پیاز، هویج، فلفل سبز، ریحان، فلفل دلمه ای، بادمجان، کدو، لوبیا سبز و ... می باشد. گروه میوه ها شامل لیمو ترش، لیمو شیرین، سایر مرکبات سیب، انگور، توت و انار و ... می باشد. انواع برگه ها، کشمش و توت خشک نیز در این گروه قرار دارند. در این گروه یک عدد از میوه های درشت (مثل سیب)، ۱۲ عدد از میوه های کوچک (مثل گیلاس)، یک بشقاب سبزی، نصف لیوان آبمیوه معادل یک واحد در نظر گرفته می شود.

در سنین مدرسه روزانه ۳-۴ واحد از این گروه مورد نیاز است. گفته می شود میوه هایی مانند سیب، انگور، انار و انجیر سبب افزایش هوش و حافظه در این سنین می شود.

توصیه های این گروه:

- حتی الامکان مواد این گروه به صورت خام مصرف شود زیرا ویتامین ث حساس ترین ویتامین به نور و گرما می باشد.
- مواد غذایی این گروه میان وعده های خوبی هستند، می توان از یک سیب کاملاً شسته به عنوان تغذیه زنگ تفریح استفاده شود.
- انواع ساندویچ ها را می توان با این گروه درست کرد مثل نان و پنیر و سبزی.

- سالاد را نباید از ساعات قبل تهیه کرد چون اجزایی مانند گوجه، فلفل و پیاز در معرض هوا تخریب شده و ویتامین های آن از بین می رود.
- استفاده از چاشنی هایی مثل آبلیمو، آب نارنج، آب غوره، روغن زیتون سالم تر از سس های آماده می باشد. (می توانید در منزل با استفاده از ماست، آبلیمو یا سرکه، روغن زیتون و نمک سس سالمی تهیه کرد.)
- مواد غذایی این گروه باید عاری از کپک زدگی بوده و همچنین توصیه می شود دچار لهیدگی یا ضربه خوردگی نیز نشده باشند چرا که در این صورت فساد میکروبی و شیمیایی آن سریعتر رخ خواهد داد.
- باید از قراردادن سبزی ها در داخل روزنامه و یا استفاده از نایلون پلاستیکی بازیافتی خودداری کرد.
- در صورت استفاده از تخته های چوبی بعد از استفاده باید آنرا بدقت شست و سطوح آنرا را با لایه نازک نمک پوشاند.
- سبزی و میوه را نباید با نایلون در داخل یخچال قرار داد زیرا تعریق امکان ایجاد فساد را بیشتر می کند.

نحوه صحیح شستن سبزیجات :

ابتدا باید سبزی را بخوبی با آب بهداشتی (آشامیدنی) شست تا گل و لای و مواد اضافی آنها خارج شود. برای از بین بردن تخم انگل باید سبزی ها را در یک ظرف ریخت و به میزان به آن آب اضافه کرد تا روی سطح سبزی ها را

بگیرد سپس باید هر لیتر آب مصرفی ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی در آب ریخت و با دست به خوبی بهم زد تا تمام سبزی را از ظرف خارج کرد و با آب بهداشتی بطور کامل شست (بدیهی است در داخل آبکش میتوان سبزی را شست و آبکشی کرد). برای از بین بردن میکروب ها نیز باید سبزی هایی را که در مرحله قبلی با مایع ظرفشویی شسته شده اند در مایع ضد عفونی کننده ریخت . برای این کار یا می توان از محلولهای ضد عفونی کننده سبزی ها که بشکل آماده در بازار وجود دارد استفاده کرد که در این صورت باید طبق راهنمایی درج شده بر روی برچسب مایع ضد عفونی کننده عمل کرد در غیر این صورت می توان در یک ظرف ۱۰ لیتری آب ، یک قاشق چای خوری پرکلرین (گرد کلر که از کلیه مراکز بهداشتی درمانی قابل تهیه است) را حل کرد و سبزی ها را به مدت ۵ دقیقه در آن قرار داد پس از ضد عفونی کردن باید سبزی ها را با آب سالم بهداشتی خوب شست.

گروه گوشت و حبوبات ، تخم مرغ و مغزها:

این گروه شامل گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) امعا و احشا (جگر، دل، قلوه، زبان و مغز)، تخم مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه، و ماش، سویا و ...) و مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، پسته و انواع تخمه و...) می شود.

این گروه نقش مهمی در تامین پروتئین (حیوانی و گیاهی) ، آهن ، روی ، کلسیم، فسفر و انواع ویتامین های ب دارد.

پروتئین های حیوانی تمام انواع اسیدآمینو های ضروری را دارند بنابراین کیفیت بهتری نسبت به پروتئین های گیاهی دارند.بنابر این پروتئین های گیاهی از دو

گروه مختلف باید مصرف شود تا بتوان گفت یک پروتئین تقریباً کامل به فرد رسیده است (برای مثال: غلات + حبوبات مانند عدس پلو) هر واحد از این گروه برابر است با ۶۰ گرم گوشت لخم پخته (دو قطعه خورشتی) یا دو عدد تخم مرغ یا یک پیاله حبوبات پخته، نصف تا ۳/۴ لیوان انواع مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته و تخمه یا ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی).

برای سنین مدرسه مصرف روزانه ۲-۳ واحد از این گروه توصیه می‌شود.

توصیه های این گروه :

- گوشت و مرغ لخم یا کم چرب را انتخاب نمایید.
- آبزیان منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. حداقل هفته ای ۲ مرتبه از آن ها استفاده کنید.
- جگر و گوشت دیگر اندام ها غنی از کلسترول هستند. زرده تخم مرغ هم چنین دارای مقدار زیادی کلسترول می باشد اما سفیده آن بدون کلسترول است. مصرف تخم مرغ را به حداکثر ۳-۴ بار در هفته محدود کنید.
- به فرآورده های گوشتی مثل سوسیس، کالباس و همبرگر مقادیر زیادی نمک و نگهدارنده افزوده می شود مصرف این غذاها را تا حد زیادی کاهش دهید.
- پیش از پخت گوشت قرمز چربی هایی را که به چشم می خورد، جدا کنید.
- قبل از طبخ گوشت مرغ، پوست آن را جدا کنید، پوست مرغ چربی فراوانی دارد.
- تا حد امکان از سرخ کردن گوشت خودداری کنید. (گوشت کبابی)

- چربی و کلسترول مغز، زبان و کله پاچه بالا است. در مصرف این گونه مواد غذایی افراط نکنید.
- اگر بخواهید گوشت یخ زده را آب پز کنید باید بلافاصله بعد از خارج کردن از فریزر آن را بپزید. اگر به هر دلیلی می‌خواهید گوشت از حالت یخ زده خارج شود، آن را ۲۴ ساعت قبل از طبخ از فریزر خارج کرده و در یخچال بگذارید.
- استفاده از پودرسویا در تهیه کوکو، کتلت، شامی و ... مفید است.
- بهتر است بیشتر از گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید.
- ماهی کلیکا منبع غنی از پروتئین حیوانی است و چون همراه با استخوان پخته می‌شود منبع غنی کلسیم هم محسوب می‌شود. و نیز به دلیل ارزان بودن به راحتی می‌تواند مورد مصرف قرار گیرد.
- کلسترول زرده تخم‌مرغ زیاد است. بهتر است بزرگسالان در هفته بیشتر از سه عدد تخم‌مرغ چه تنها و چه در کوکو، املت و ... نخورند.
- مصرف حبوبات به علت دارا بودن فیبر و پروتئین بالا، توصیه می‌شود.
- برای جلوگیری از بروز نفخ در مصرف حبوبات می‌توان آنها را یک شب قبل از مصرف خیساند و پس از دور ریختن آب مورد استفاده قرار داد.
- انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) میان وعده‌های مناسب برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند.
- مغزها بهتر است کم نمک و بو نداده باشد.

گروه شیر و لبنیات :

این گروه مهمترین منبع تأمین کلسیم مورد نیاز بدن بشمار می روند . کلسیم در تشکیل استخوان و دندان و استحکام آنها نقش ضروری دارد . ۹۹٪ کلسیم بدن در استخوانها قرار دارد. در این گروه علاوه بر شیر ، فرآورده های آن مثل ماست ، پنیر ، کشک ، بستنی قرار می گیرند. مواد غذایی این گروه علاوه بر کلسیم و فسفر دارای پروتئین و انواع ویتامینهای گروه A, B نیز هستند . مصرف گروه شیر و لبنیات به علت آنکه مهمترین منبع کلسیم و فسفر می باشد برای استحکام دندانها و استخوانها لازم است . همچنین به علت داشتن ویتامین A برای رشد و سلامت پوست نیز مفید است .

مواد غذایی که در این گروه قرار می گیرند ، ارزش غذایی مشابه دارند و می توانند به جای یکدیگر مصرف شوند . مقدار مواد مغذی (مثل کلسیم و پروتئین و...) 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 ۲ قوطی کبریت پنیر) یا یک لیوان کشک مایع یا یک و نیم لیوان بستنی می باشد. با توجه به اهمیت تامین کلسیم ، فسفر ، پروتئین و ... برحسب اینکه کدامیک از این مواد غذایی در محل زندگی بیشتر یافت می شوند کودکان سنین مدرسه و نوجوانان باید به اندازه ۳ واحد از آنها روزانه مصرف کنند . اگر در طول روز یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست و ۶۰ گرم پنیر مصرف شود ، در واقع ۳ واحد از گروه شیر و لبنیات خورده شده است .

توصیه های این گروه :

- با توجه به نیاز کودکان سنین مدرسه و نیاز دوران بلوغ به کلسیم که باید از طریق گروه شیر و لبنیات تأمین شود ، باید کودکان را تشویق کرد که در زنگهای تفریح در مدرسه بجای نوشابه های گاز دار ، شیر و یا دوغ بخورند .
- مصرف شیر همراه با بیسکویت ، کیک و یا کلوچه یک میان وعده مناسب برای کودکان و نوجوانان است و مسئولین مدرسه می توانند با هماهنگی ، امکان عرضه و فروش شیر را در بوفه مدارس فراهم کنند .
- از شیر و لبنیات پاستوریزه شده کم چربی (۱/۵ درصد یا کمتر) استفاده شود زیرا حاوی چربی های اشباع کمتری نسبت به لبنیات پرچرب می باشد.
- تا حد امکان از پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه استفاده شود.
- پنیر تازه غیر پاستوریزه قابل اعتماد نیست، جهت استفاده حداقل ۲ ماه در آب نمک نگهداری شود و بعد از چند بار شستشو با آب سرد نمک اضافی آن گرفته و سپس مصرف شود.
- از مصرف بستنی هایی که به صورت فله به فروش می رسد پرهیزید.
- مقدار قند بستنی بالاست . بنابراین توصیه می شود در مصرف آن زیاده روی نشود.

- حتما قبل از مصرف هر نوع کشک مقداری آب به آن اضافه کنید و حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه در حال به هم زدن بجوشانید.
- به دلیل بالا بودن میزان نمک استفاده شده در تهیه کشک توصیه می شود که از انواع کم نمک استفاده کنید.

گروه روغن ها ، چربی ها و شیرینی ها :

این گروه ، که گروه متفرقه نیز نامیده می شود ، در بالای هرم به صورت یک مثلث کوچک قرار دارد و دو شکل کوچک قرار دادی برای روغن و شکر در آن قرار دارد. در سایر گروه های غذایی چربی و مواد قندی به طور طبیعی وجود دارند و نیاز ما را تامین می کنند به همین دلیل است که متخصصان تغذیه جهان در توصیه های مرتبط با سلامت می خواهند که ما مصرف قند و شکر و چربی را محدود کنیم. در این گروه مواد دیگری مثل سس ها ، مواد چرب و شور، ترشیه ها ، نوشابه گازدار و شیرینی ها وجود دارد. توصیه می شود افراد بزرگسال در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر مصرف کنند.

انواع مواد غذایی این گروه عبارت اند از:

- چربی ها و روغن ها شامل (روغن های جامد و روغن های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر و سس های چرب به طور مثال مایونز و...)

- قندهای ساده و شیرینی‌ها مثل (مربا‌ها، شربت‌ها، قند و شکر، انواع شیرینی‌های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب‌نبات و شکلات)
- ترشی‌ها، شورها و چاشنی‌ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و غیره)
- نوشیدنی‌ها (نوشابه‌های گازدار، چای، قهوه، انواع آبمیوه‌های صنعتی و پودرهای آماده به‌طور مثال پودر پرتقال و غیره)
- یک سروینگ از گروه چربی‌ها، حاوی ۴۵ کالری و ۵ گرم چربی می‌باشد. نمونه‌هایی از یک سروینگ از گروه چربی‌ها عبارتند از:

- ۱ قاشق چای خوری مارگارین
- ۱ قاشق چای خوری مایونز
- ۱ قاشق چای خوری مایونز کم‌چرب
- ۱ قاشق چای خوری روغن مایع
- ۱ قاشق چای خوری کره
- ۱ قاشق چای خوری چربی حیوانی
- ۱ قاشق غذا خوری پنیر خامه‌ای

توصیه های این گروه :

- روغن های مایع گیاهی مثل (کلزا، زیتون، ذرت، آفتاب گردان، سویا و...) از سالم ترین روغن ها هستند. آنها را جانشین روغن جامد کنید.
- روغن های مایع به هوا، نور و حرارت حساس هستند. موقع خرید به تاریخ مصرف آن توجه کنید. آنها را در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید و هر بار بعد از استفاده در ظرف را ببندید.
- غذاها را کمتر سرخ کنید برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.
- با روغن های مایع می توان غذاها در حرارت کم تفت داد در تفت دادن نباید درجه حرارت بالا برود چون روغن می سوزد و مواد سمی در آن بوجود می آید.
- اگر بیماری قلبی و عروقی در فامیل درجه یک خود دارید از چربی های جامد و غذاهای پرچرب حیوانی استفاده نکنید. لبنیات کم چرب یا بی چربی مصرف کنید.
- کاهش مصرف شکر یک توصیه جهانی است. انواع شیرینی های چرب و خامه ای و نوشابه های گازدار و شیرین را محدود کنید. اگر اضافه وزن دارید این توصیه را جدی بگیرید و نوشیدنی های سالم تر مثل آب، شیر، آب میوه تازه و دوغ کم نمک بخورید.
- برای رفع تشنگی، نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ترجیح داده می شود.

- مصرف غذاهای شور امکان ابتلا به پرفشاری خون را تشدید میکند. اگر در خانواده خود سابقه ی ابتلا به این بیماری را دارید به این توصیه جدی تر عمل کنید.
- غذاها را کم‌نمک مصرف کنید و ذائقه افراد خانواده را به نمک کم عادت دهید.

اهمیت صبحانه :

در فرهنگ غذایی بیشتر ملت ها، صبحانه یک وعده غذایی بسیار مهم محسوب می شود و نزد ایرانیان نیز از دیرباز صبحانه جایگاه ویژه ای داشته است. مواد غذایی با ارزش بالا که ایرانیان به عنوان صبحانه مصرف می کنند مثل تخم مرغ، شیر، پنیر و انواع مغزهای گیاهی حکایت از شناخت بالای آنان از نیاز بدن به این مواد در هنگام صبح دارد ولی متأسفانه امروزه به خاطر شیوه های جدید زندگی شهری، اهمیت صبحانه به خصوص برای کودکان و نوجوانان به خوبی نهادینه نشده است و اغلب دانش آموزان میل چندانی به خوردن صبحانه نشان نمی دهند و آثار منفی آن، هم در رشد جسمانی آن ها و هم در پیشرفت تحصیلی شان مشهود است.

بیشتر انرژی بدن از مواد قندی یا کربوهیدرات ها تأمین می شود و کربوهیدرات ها در کبد و ماهیچه ها ذخیره می شوند. هنگام صبح که از خواب بر می خیزیم، تقریباً ذخیره کربوهیدرات بدن تمام شده است و بدن برای تأمین انرژی خود به این مواد نیاز دارد. (به خصوص مغز که تقریباً تمام انرژی خود را از سوختن مواد قندی به دست می آورد و در هنگام کاهش قند خون با مشکل روبه رو می شود) بدن مجبور است در هنگام کاهش ذخایر قندی خود از ذخایر چربی استفاده کند و اگر باز هم فعالیت ادامه داشته باشد، این پروتئین ها هستند که برای تولید انرژی می سوزند، که این امر باعث ضعیف شدن بدن می شود. خوردن صبحانه از طعم بد دهان و بد خلقی در طول روز هم جلوگیری می کند و سبب افزایش ۲۰ درصدی حافظه در بزرگسالی می شود. دانش آموزان به دلیل این که در دوران رشد هستند، نیاز بیشتری به خوردن صبحانه دارند. کسانی که صبحانه نمی خورند، در مدرسه سوخت سلول های مغزشان بسیار کم می شود و گذراندن ساعات آخر کلاس برایشان خیلی مشکل است.

چه کنیم که دانش آموزان به خوردن صبحانه اهمیت بدهند؟

یکی از مهم ترین عوامل نخوردن صبحانه در دانش آموزان، دیر برخاستن از خواب است که باعث کمبود وقت می شود. دانش آموزان مجبورند بلافاصله بعد از برخاستن از خواب خود را به مدرسه برسانند و فرصتی برای خوردن صبحانه ندارند، بنابراین باید به بچه ها عادت بدهیم که زود بخواهند و صبح زودتر از خواب برخیزند. عامل دوم خوردن شام سنگین در دیر وقت است که باعث می شود بچه ها صبح ها میلی به خوردن صبحانه نداشته باشند پس زود خوردن شام و سبک بودن آن می تواند مؤثر باشد. عامل دیگری که می تواند بچه ها را به خوردن صبحانه ترغیب کند، همراهی والدین با فرزندان در خوردن صبحانه است و بالاخره تنوع مواد غذایی تهیه شده برای صبحانه مؤثر است. والدین باید به صبحانه بهای بیشتری بدهند و مواد متنوع تری را برای صبحانه تهیه کنند تا بچه ها طبق میل و سلیقه خود بتوانند آن را انتخاب کنند. توصیه می شود هنگام صبحانه حتما از نان یا مواد نشاسته ای دیگر مثل سیب زمینی استفاده شود چون این مواد می توانند در طول روز قند خون را بالا نگه دارند. مواد شیرین مثل عسل و مرباها نیز از مواد قندی با ارزشی برای صبحانه هستند. تخم مرغ و پنیر مقادیر زیادی پروتئین دارند و به خصوص در سن رشد بچه ها بسیار مفیدند. از دیگر مواد بسیار مطلوب برای صبحانه، مغزهای گیاهی مثل بادام، گردو و پسته هستند که ذخیره خوبی از چربی و پروتئین دارند و برای تأمین انرژی بدن بسیار خوب هستند. خوردن حداقل یک لیوان شیر در هنگام صبح نیز به دانش آموزان توصیه می شود زیرا شیر دارای مواد قندی، کلسیم، پروتئین و چربی است که در سن رشد برای دانش آموزان بسیار مفید است.

رفتار های غذایی نامطلوب در سنین مدرسه

• خودداری از مصرف گوشت :

می توان گوشت را چرخ کرده و در غذاهای موردعلاقه کودک مثل ماکارونی، کتلت و یا به صورت کبابی مصرف کرد.

• خودداری از مصرف شیر و لبنیات :

می توان شیر را با یک قاشق مرباخوری کاکائو (نه بیشتر، زیرا اغزالات موجود در کاکائو مانع جذب کلسیم شیر می شود) و یا عسل و یا به صورت فرنی و شیربرنج آماده کرد.

• افراط در مصرف شکلات و شیرینی :

شکلات و شیرینی موجب سیری کاذب می شود بنابراین کودک رغبت خود را برای وعده های اصلی از دست می دهد و میتواند منجر به اختلال رشد شود. و نیز احتمال بروز چاقی در این کودکان بسیار بیشتر است. پس :

- از نگه داری این مواد در منزل خودداری کنید.
- شیرینی را به عنوان جایزه برای کودک در نظر نگیرید.
- پس از خوردن شکلات و شیرینی جات مسواک و شستن دندان ها فراموش نشود.

• مصرف بی رویه تنقلات کم ارزش :

تنقلاتی مثل چیپس ، پفک و نوشابه باعث ایجاد سیری کاذب می شود به علاوه خوردن چیزهای شور احتمال بروز فشار خون بالا در بزرگسالی را افزایش می دهد.

• غذا خوردن پیش از خواب :

باعث کاهش ساعت و کیفیت خواب و به دنبال آن خستگی در طول روز می شود.

• استفاده بی رویه از غذاهای آماده و فست فودها :

- میزان چربی ، کلسترول و سدیم این غذاها بسیار زیاد است به طوری که می تواند سلامتی فرد را به خطر بیندازد.
- در فست فودها اکثرا از سوسیس ها و کالباس ها استفاده می شود که دارای مواد ننگه دارنده سرطان زا می باشند.
- روغن های مورد استفاده برای سرخ کردن گاهی هفته ای یکبار هم عوض نمی شود که می تواند ریسک سرطان و مشکلات قلبی-عروقی را افزایش می دهد.
- همبرگرهای مورد استفاده در این فست فودها از گوشت های با کیفیت پایین تهیه می شود که با طعم دهنده ها و ادویه جات به آنها مزه می دهند.
- در این مکان ها به دلیل مراجعه کننده و شلوغی زیاد بهداشت و نظافت به خوبی رعایت نمی شود.

- معمولاً مواد اولیه فست فودها از چند روز قبل تهیه و خرد می شوند.
- گاز موجود در نوشابه ها موجب فرسایش دندان و قند آن باعث چاقی می شود.

کم خونی فقر آهن

یکی از مشکلات شایع تغذیه ای به خصوص در دانش آموزان دختر کم خونی فقر آهن است.

آهن از مواد تشکیل دهنده گلوبول های قرمز می باشد که در صورت کمبود در منابع بدن موجب بروز کم خونی فقر آهن می شود. این کم خونی در خانم ها به خاطر عادات ماهیانه بیشتر دیده می شود. راهکارهایی که باعث جلوگیری از آنمی فقر آهن می شود عبارتند از :

- استفاده از منابع غنی آهن مثل گوشت قرمز (البته به مقدار کافی)، مرغ و ماهی، خشکبار مثل توت خشک، برگه آلو، انجیر خشک و کشمش، سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج .
- استفاده از منابع غنی ویتامین C مثل گوجه فرنگی و سبزیجات تازه همراه یا بعد از غذا، زیرا سبب افزایش جذب آهن غذا می شود.
- عدم مصرف چای و قهوه همراه یا بلافاصله پس از غذا زیرا مانع جذب آهن غذا می شود.

منابع و مأخذ :

۱. شیخ الاسلام ربابه ، "مجموعه آموزشی تغذیه در سنین مدرسه" ، دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۸۳
۲. <http://www.tbzmed.ac.ir>
۳. www.mums.ac.ir
۴. <http://fdo.mui.ac.ir>
۵. <http://www.behsite.ir/articles>
۶. <http://www.tebyan-ardebil.ir>
۷. <http://www.gabric.ir>
۸. <http://markazerefahi.blogfa.com>