

تغذیه دانش آموزان راهنمایی و دبیرستان

در کشور ما هنوز امکانات کافی وجود ندارد تا به دانش آموزان مقطع راهنمایی و دبیرستان یک وعده غذا بدهیم ولی حضور تعداد زیادی از دانش آموزان در مدارس فرصتی طلایی برای آموزش تغذیه است آنها باید بیاموزند بخش عمده ای بیماریهایی که در خانواده های خود شاهد آن هستند و اغلب بزرگترها با آن روبرو می شوند با تغذیه خوب و صحیح قابل پیشگیری است

مطالعات اخیر نشان داده که تغذیه صحیح در قدرت یادگیری دانش آموزان موثر است و باید هر 4 تا 6 ساعت برای نگهداشتن غلظت قند خون در حد طبیعی غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغزی ایشان در حد مطلوب باقی بماند بنابراین دانش آموزان این سنین به خوردن غذا در وعده های بیشتر نیاز دارند و باید میان وعده غذایی بین صبح تا ظهر و ظهر تا شب و قبل از خواب حفظ شود

صبحانه یکی از اصلی ترین وعده های غذایی روزانه کودک است . بچه هایی که صبحانه نمی خورند دارای ضریب هوش پائین تر و قدرت یادگیری کمتری هستند

. وعده غذا توصیه می شود 6در دوران بلوغ به علت افزایش سرعت رشد ، نیاز های تغذیه ای افزایش می یابد پس مصرف روزانه 3 واحد از گروه شیر و لبنیات ، 3-2 واحد گوشت و حبوبات ، 5-3 واحد از گروه سبزی ها و 4-2 واحد از گروه میوه ها و 11-6 واحد از گروه نان و غلات برای این سنین در نظر گرفته شده است

به دانش آموزان توصیه می شود که در برنامه غذایی روزانه از تمام گروههای غذایی در حد اعتدال استفاده نمایند . تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از موارد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی در تمام گروههای غذایی فوق

بهترین راه برای اطمینان یافتن از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از تمام گروههای مواد غذایی یعنی گروه نان و غلات ، گروه میوه و سبزی ها ، گروه گوشت و حبوبات و مغزها و گروه شیر و لبنیات است در هر گروه مواد غذایی دارای ارزش غذایی تقریباً یکسانی هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد مثلاً در گروه شیر و لبنیات استفاده از شیر و ماست و دوغ و کشک و... همگی باعث دریافت کلسیم و پروتئین می شوند و شیر و ماست و... فرقی ندارد

یک . گروه نان و غلات : مواد غذایی مثل نان ، ماکارونی ، برنج ، گندم ، جو ، ذرت و... در این گروه قرار می گیرند سنگگ یا تافتون یا [ghalat.jpg - 96.49 Kb](#) واحد نان و غلات برابر است با یک کف دست نان اعم از بربری ، چهار کف دست نان لواش یا یک کفگیر پلو و ماکارونی توصیه میشود روزانه 11 6- واحد از مواد غذایی این گروه مصرف می شود

البته مقدار نیاز مواد غذایی این گروه بستگی به نیاز فرد سن و فعالیت روزانه دارد . سنین راهنمایی از 6 واحد در روز شروع می شود و افزایش می یابد و در سنین دبیرستان به 11 واحد نزدیک و شاید بیشتر هم نیاز باشد . گروه نان و ، آهن ، پروتئین و منیزیم می باشد B غلات دارای قندهای ساده و پیچیده ، فیبر ، ویتامین های گروه اگر دانش آموزی در طول روز 5 کف دست نان بربری و 2 کفگیر برنج و دو کفگیر ماکارونی و 3 عدد : مثال . بیسکوئیت مصرف کند چند واحد نان و غلات استفاده کرده است

جواب : 1+2+2+5=10 واحد

گروه گوشت و حبوبات و مغزها : انواع گوشتهای قرمز و گوشتهای سفید و امعاء و احشاء (دل ، جگر ، قلوه ، زبان بادام ، پسته و ...) در این گروه قرار دارند کودکان در سنین مدرسه و نوجوانان (و..) تخم مرغ ، حبوبات و مغزها گرم گوشت (2 تکه) 60در دوره بلوغ باید روزانه 3-2 واحد از این گروه مصرف کنند هر واحد از این گروه معادل . متوسط خورشتی) یا یک ران مرغ یا 60 گرم ماهی یا دو عدد تخم مرغ یا یک لیوان حبوبات پخته می باشد روی ، منیزیم و آهن است B12 ، B6 B2 ، B1 گروه گوشت و حبوبات برای تامین پروتئین و فسفر و ویتامینهای . و برای خونسازی و رشد بدن لازم است

مثال : اگر دانش آموزی در طول روز یک عدد تخم مرغ در وعده صبحانه ، 3 تکه گوشت در وعده ناهار و یک لیوان خوارک لوبیا در وعده شام مصرف کند مجموعاً چند واحد گوشت مصرف کرده است $0/5+1/5+1=3$: جواب

: گروه شیرو لبنیات : شامل ماست ، شیر ، پنیر ، کشک و بستنی است یک واحد از این گروه شامل

یک لیوان ماست یا شیر 1-

(گرم پنیر) معادل دو قوطی کبریت 45-60 2-

یک لیوان کشک مایع 3-

لیوان بستنی 5/1 -4

دانش آموزان سنین مدرسه باید 2-3 واحد از این گروه را در روز مصرف کنند . است A,B غذایی علاوه بر کلسیم و فسفر دارای پروتئین و انواع ویتامینهای این گروه واحد از $3=1+1+1$ اگر دانش آموزی در یک روز لیوان شیر و یک لیوان ماست و 60 گرم پنیر مصرف کند : مثال . این گروه مصرف کرده است .

: گروه سبزی ها و میوه ها

یک واحد سبزی برابر است با یک عدد گوجه فرنگی و خیار و... یا نصف تا 3 لیوان عصاره سبزی ها یا نصف لیوان سبزی خرد شده یا پخته یا یک لیوان سبزی خام .
توجه : هر دانش آموزی در شبانه روز باید 3-5 واحد از گروه سبزی را مصرف کنند . مثلاً اگر دانش آموزی یک عدد گوجه فرنگی و یک عدد خیار در صبحانه و یک بشقاب سبزی خام در ناهار و نصف لیوان آب هویج در عصرانه . و یک کاسه سالاد در شام مصرف کند 5 واحد دریافت کرده است .
هر دانش آموزی در روز به 2-4 واحد میوه احتیاج دارد و یک واحد میوه برابر است با یک عدد میوه متوسط مثل سیب ، موز ، پرتقال و .. یا نصف تا 3 لیوان آبمیوه یا 3 لیوان از میوه های کوچک مثل گیلاس و انگور یا یک قاچ 300 گرمی خربزه یا هندوانه
به دانش آموزان توصیه می شود یک واحد میوه در میان وعده صبحانه و یک وعده واحد میوه در عصرانه و یک واحد میوه شب قبل از خواب میل نمایند .
در صورت بروز چاقی در دانش آموزان توصیه می شود واحد های مصرفی از گروه نان و غلات را کاهش دهند . علاوه بر گروه های اصلی مصرف مقدار کمی از گروه متفرقه مواد غذایی بلامانع می باشد این گروه شامل انواع مواد قندی و

: چربی هاست شامل

الف) شیرینی و مواد قندی مثل مربا ، شربت و قند و شکر ، انواع شیرینی های خشک و تر ، انواع پیراشکی ، آب نبات
ب) نوشیدنی ها مثل نوشیدنی های گاز دار ، چای ، قهوه ، انواع آبمیوه های صنعتی و پودر های آماده مثل پور پرتقال

ثابت شده است که بچه هایی که صبحانه می خورند در مدرسه تمرکز بیشتری دارند و قدرت یادگیری شان بالاتر است. صبحانه نمی خورند حافظه کوتاه مدت شان صدمه می بیند و تمرکزشان در کلاس کم است. صبحانه باید قندهایی که به صورت فوری جذب می شوند مانند آب میوه ها، عسل و مربا و همچنین مواد قندی را که دیرتر جذب می شوند مانند نان و کیک صبحانه دارا باشد.

توصیه هایی برای صبحانه:

یک لیوان یا یک دوم لیوان آب میوه به اضافه نان به مقداری که اشتهای دارند همراه با پنیر یا شیر و یکی دوبار در هفته استفاده از خامه، کره و مربا است. ارزش غذایی پنیر از خامه و کره بیشتر است. گاهی استفاده از غلات صبحانه همراه با یک لیوان شیر هم میتواند مفید باشد.

* بچه‌هایی که نسبت به شیر حساس هستند بهتر است حتما پنیر مصرف کنند. حتی می‌توان از ماست چکیده و سفت هم به عنوان صبحانه استفاده کرد.

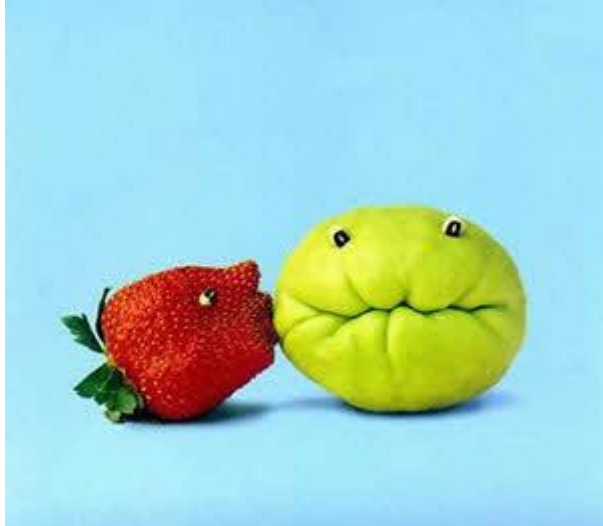
* بچه‌ها در روزهایی که ورزش دارند باید صبحانه بیشتری بخورند و یا یک میان‌وعده مانند نان و پنیر و گردو همراه داشته باشند. حتی می‌توانند از بعضی کیک‌ها و کلوچه‌ها به خصوص آنهایی که مغز گردو دارند استفاده کنند. دکتر کیمیگر توصیه می‌کند، بچه‌ها هنگام صرف صبحانه یا میان‌وعده به هیچ وجه از چیپس یا پفک استفاده نکنند.

* برای بچه‌ها یک برنامه متنوع صبحانه داشته باشید و از خودشان هم کمک بگیرید تا صبحانه خوردن برایشان جذاب شود.

* برای تهیه میان‌وعده‌ای که در مدرسه همراه می‌برند از پیش برنامه ریزی کنید. از پیش مواد غذایی را به صورت عمده تهیه کنید. کلی خرید کردن هم ارزان‌تر است و خیال‌تان هم از بابت مواد اولیه راحت خواهد بود.

* هر شب یک مدت زمان خاص را به تهیه و آماده کردن میان‌وعده روز بعد اختصاص دهید.

* میوه‌ها را هم در این میان‌وعده در نظر بگیرید. تنوع غذایی را رعایت کنید.



* کودکان از خوردن غذاهایی که خودشان درست کرده اند لذت می‌برند. اجازه بدهید آنها هم در این کار کمک کنند.

* یک بسته نایلون فریزر تمیز برای بسته بندی این میان وعده ها کنار بگذارید.

* اگر تصمیم به درست کردن غذاهای جدید دارید حتما از از پیش از کودک بخواهید تا آن را بچشد و اگر دوست داشت برایش تهیه کنید.

* اگر سیب پوست کنده به کودک خود می‌دهید سطح آن را با کمی آب و آب لیمو اسپری کنید تا در زمان مصرف در مدرسه سیاه نشود.

* اگر به کودک تان پول برای خرید کردن از مغازه ها نمی‌دهید خودتان چند مدل بیسکویت یا کیک سالم تهیه کنید و به او بدهید تا همراه ببرد.

* سعی کنید سالاد و گوجه فرنگی را آخر از همه به ساندویچ اضافه کنید و زیاد فشار ندهید تاله نشود و خمیر نان را شل نکند.

*بهترین میان وعده یک لقمه نان و پنیر و سبزی یا گردو یا نان و کتلت و کوکوی خانگی است. در هر حالت بهتر است از کالباس یا سوسیس برای تغذیه کودکان استفاده نشود.

*خرید از بوفه با توجه به این که در بیشتر بوفه های مدارس غذاهای آماده با سوسیس و کالباس ارائه می شود، مناسب نیست. در صورت سالم بودن غذاهای خانگی این بوفه ها کودک می تواند گاهی از غذاهای بوفه استفاده کند.

*هر چند وقت یک بار کیف فرزندتان را به طور کامل خالی و تمیز کنید تا بقایای غذاهای مانده در کیف یا خرده های ساندویچ موجب آلودگی کیف نشود.



دوران تحصیل دانش آموزان یکی از حساس ترین دوره ها چه از لحاظ رشد شخصیتی و چه از لحاظ رشد جسمانی می باشد. بنابراین تغذیه ی دانش آموز باید به طوری باشد که از تمام جهات نیاز های او را برطرف سازد. تغذیه می تواند نقش مهمی در فعالیت فکری کودک داشته باشد.

فصل مدرسه ها از راه رسیده است. برنامه زندگی همه افرادی که در خانه خود محصل دارند با شروع فصل پاییز کاملا تغییر می کند...

زندگی شما را به خود می‌گیرد. شب نشینی‌های خانوادگی مختص تعطیلات آخر هفته می‌شود و برنامه‌های روتین تغییر می‌کند و همین تغییر دلنشین است که به زندگی قالب منظمی می‌دهد. در پی همه این تغییرات آیا هرگز به ایجاد تغییر مناسبی در رویه غذایی فرزندان محصل خود فکر کرده‌اید؟ آیا می‌خواهید آنها در سال تحصیلی جدید تمرکز بیشتری داشته باشند و اوضاع ذهنی‌شان بهتر پیش برود؟ اگر این طور است پس باید بدانید پیروی از اصول اولیه و کلی برای نظم دهی به برنامه تغذیه‌ای محصلان کافی است تا ابتدایی‌ترین خواسته شما محقق شود. برنامه غذایی صحیح و سالم می‌تواند در پیشبرد یک سال تحصیلی خوب، نقش اساسی ایفا کند.

محصلان به همه مواد مغذی نیاز دارند

به طور کلی برنامه غذایی در زمان مدرسه و خارج از مدرسه تفاوت چندانی ندارد فقط موضوع این است که با توجه به گذراندن دوران تعطیلات تابستان و به تبع آن مسافرت‌ها و برنامه‌های این چنینی، احتمال مصرف غذاهای فرآوری شده یا غذاهای فست فودی بیشتر بوده است. با این حال اگر فردی به عنوان یک محصل یا یک دانشجوی می‌خواهد از حداکثر پتانسیل ذهنی و جسمی خود استفاده کند باید تمام مواد مغذی شامل املاح و ویتامین‌ها و مواد مغذی ماکرو و میکرو برای هر فردی به طور متعادل و با توجه به مقدار نیاز فرد به بدن او برسد.

دخترهای محصل مراقب کمبود آهن باشند

دخترها در سنین بلوغ که قاعدتاً مترادف است با دوران راهنمایی یا دبیرستان،شان در مقاطع سال تحصیلی باید مراقب کمبود آهن، روی، ید، ویتامین D و کلسیم باشند چون کمبود این ویتامین‌ها و مینرال‌ها شایع است و چه بسا کمبود هر یک از آنها می‌تواند روی عملکرد فیزیولوژیک و مکانیسم‌ها مغز و بدن تأثیر گذار باشد. بنابراین کمبود خفیف هر یک از موارد یاد شده می‌تواند روی قدرت تمرکز ذهنی، توجه و نهایتاً میزان یادگیری سر کلاس درس موثر باشد. به طوری که مطالعات مختلف نشان داده‌اند کمبود آهن حتی اگر به طور حاشیه‌ای ایجاد شود یعنی حتی اگر به بروز نشانه‌های بالینی هم منجر نشود، می‌تواند به طور قابل توجهی روی تمرکز ذهنی اثر بگذارد. درباره کمبود ید هم این مساله کاملاً ثابت شده است. این موضوع حتی در کتاب‌های درسی هم قید شده و به عنوان یک نشانه علمی مورد توجه است. کمبود کلسیم و ویتامین D هم می‌تواند روی متابولیسم بدن اثر بگذارد و در واقع منجر به کاهش متابولیسم پایه بدن شده و در نهایت باعث بیماری‌هایی مثل چاقی و اضافه وزن، استرس و البته بیماری‌های التهابی و متابولیک شود.

۴ گروه اصلی خوراکی یادتان نرود

آنچه در یک شرایط طبیعی از افراد و نوع تغذیه‌شان انتظار می‌رود این است که برنامه غذایی‌شان را طوری تنظیم کنند که بتوانند از همه مواد مغذی موجود، ویتامین‌ها و املاح به مقدار مورد نیاز، به بدن خود برسانند. البته همه باید مراقب باشند حتی دچار کمبودهای خفیف و حاشیه‌ای که می‌توانند روی قدرت ذهنی و تمرکز یادگیری تأثیر گذار باشند، نشوند. پس توضیح خیلی ساده این است که اگر می‌خواهید گرفتار چنین مشکلاتی نشوید باید مطمئن باشید همه گروه‌های غذایی در برنامه خوراکی‌تان وجود دارد. به طور مثال اگر یک نوجوان که اتفاقاً در سن رشد هم هست طی یک روز یعنی در فاصله زمانی ۲۴ ساعت شیر، ماست، دوغ و به طور کلی از گروه لبنیات به هر دلیلی مصرف نکند اما در عین حال از سایر گروه

های غذایی دیگر حتی ده ها کیلو استفاده کند به دلیل اینکه لبنیات در برنامه غذایی اش نبوده به هیچ عنوان کلسیم و ویتامین B2 بدنش تامین نمی شود. مصرف نکردن گروه غذایی گوشت ها و پروتئین نیز می تواند کمبود آهن و روی را در پی داشته باشد، بنابراین از آنجایی که همه موادمغذی در گروه های اصلی پراکنده هستند، حتما باید ۴ گروه اصلی خوراکی شامل شیر و لبنیات، نان و غلات، سبزیجات و صیفی جات و میوه ها همراه گروه گوشت ها که علاوه بر انواع گوشت های کم چرب، پنیر و تخم مرغ و مغزدا نه ها را هم دربرمی گیرد در برنامه غذایی روزانه افراد گنجانده شود.

خوراکی در زنگ تفریح از واجبات است

۴ گروه اصلی غذایی باید در قالب وعده ها و میان وعده ها تنظیم شوند و در برنامه غذایی قرار بگیرند. در واقع تنظیم خوراکی باید به گونه ای باشد که این ۴ گروه غذایی حداقل در ۳ وعده خوراکی و ۳ میان وعده گنجانده شود. هر چقدر سن افراد کمتر باشد اهمیت این موضوع بیشتر می شود. به بیان ساده اگر یک نوجوان صبحانه را کامل مصرف کند اما ساعت ۱۰ در مدرسه دیگر میان وعده ای استفاده نکند، در ساعات نزدیک به ظهر دچار افت قندخون خواهد شد و اگر کلاس درسی در آن ساعت خاص داشته باشد طبیعی است یادگیری اش در آن زمان به حداقل ممکن برسد، بنابراین در ساعات زنگ تفریح بهتر است میان وعده هایی از گروه میوه ها، سبزیجات و صیفی جات یا شیر و لبنیات گنجانده شود تا بچه ها بتوانند در طول روز و البته به فاصله هر ۲ یا ۳ ساعت از آنها مصرف کنند.

هله هوله خوری قطعا، حتما ممنوع!

مسئله مصرف خوراکی های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس یا اسنک های شور مانند چیپس، پفک و حتی خوراکی های خیلی شیرین مثل کیک ها و نوشابه های گازدار بدترین انتخاب ممکن برای زنگ تفریح بچه ها هستند. چون نه تنها نیاز به موادمغذی کلیدی را تامین نمی کنند حتی مثلا نوشابه به دلیل کالری زیادی که تولید می کند و قند فراوانی که دارد می تواند طی ساعات متوالی باعث افت قندخون بعدی شود، چون این نوع خوراکی ها در یک لحظه قندخون را سریع بالا می برند و سیری کاذب ایجاد می کنند. از آنجایی که قندخون یکباره بسیار بالا رفته، پاسخ بدن هم خیلی شدید خواهد بود بنابراین انسولین زیادی ترشح می شود و در نتیجه افت قندخون به فاصله کوتاه اجتناب ناپذیر خواهد بود. با این اوصاف طبیعی است چنین شرایطی روی عملکرد جسمی و ذهنی محصل تاثیر می گذارد. خوراکی های خیلی شور یا خیلی شیرین می توانند اوسمولاریتی مایعات بدن را بر هم بزنند که این موضوع می تواند روی قدرت تمرکز ذهنی و توجه کاملا اثر مستقیمی داشته باشد.

آب را جرعه جرعه باید نوشید

بهترین نوشیدنی برای همه افراد به خصوص کودکان و نوجوانان در حال رشد آب است. آب باید در فاصله کوتاه و به صورت جرعه جرعه نوشیده شود. همه افراد باید حس تشنگی خود را با خوردن آب برطرف کنند البته نه بدین معنی که مثلا فردی ۲۲ لیوان آب پشت سر هم بنوشد و بعد برای ۲۳

ساعت آینده خیالش راحت باشد چون افراد باید کوچک ترین خشکی دهان را با نوشیدن ۱۲ جرعه آب پاسخ بدهند و اجازه ندهند کم آبی که می تواند روی عملکرد ذهنی تاثیر گذار باشد، اتفاق بیفتد.

سبزیجات را جدی بگیرید

مصرف سبزیجات، صیفی جات و میوه ها به عنوان میان وعده یا همراه وعده های اصلی بسیار توصیه می شود چون از نظر مواد مغذی بسیار متراکم هستند، بنابراین می توانند به عملکرد فیزیکی و فیزیولوژیکی بدن کمک کنند. این گروه از مواد غذایی با بهره مندی از ترکیبات آنتی اکسیدانی مانع بروز آسیب در سطح سلولی خواهند شد.

صبحانه مهم ترین وعده غذایی است

عادت، موضوع بسیار مهمی در امر تغذیه است. مثلا اگر فردی خودش را به خوردن صبحانه و شام عادت دهد و ناهار نخورد بعد از مدتی به ناهار نخوردن عادت می کند یا عکس این هم می تواند صادق باشد. نباید فراموش کرد مهم ترین وعده خوراکی صبحانه است. گویی اینکه اگر صبحانه در زمان، مقدار و شرایط مناسب مصرف شود به نوعی تنظیم کننده حالت های گرسنگی و اشتها طی روز خواهد بود، اما نمی توان این موضوع را به شکل دستوری درآورد به طوری که بگوییم همه بچه ها باید صبحانه بخورند.

این امر به مدیریت و شیوه زندگی افراد هم ربط دارد و اینجاست که بحث عادت هم مطرح می شود. به بیان ساده کسی اشتها و میل به صبحانه دارد که ۴۵ دقیقه تا یک ساعت بعد از اینکه از خواب بیدار شد سر میز صبحانه برود، بنابراین بچه ای که شب تا دیر وقت بیدار است و صبح هم به سرعت از خواب بیدار می شود و فقط وقت دست و صورت شستن دارد و بعد باید بلافاصله سوار سرویس شود و به مدرسه برود مسلم است که به هیچ عنوان نمی تواند صبحانه بخورد. پس مهم ترین تاثیر گذاری روی این مساله برنامه ریزی زندگی است. باید طوری برنامه را تنظیم کرد صبح که بچه ها از خواب بیدار می شوند اشتها کافی برای خوردن این مهم ترین وعده غذایی را داشته باشند تا بلکه در ساعات اولیه روز به بالاترین پتانسیل ذهنی برای درک مطلب و توجه برسند.

فاصله بین وعده های غذایی طولانی نشود

فاصله بین وعده های غذایی در طول روز باید منظم باشد. مثلا اگر کسی صبحانه اش را ساعت ۷ می خورد باید تقریبا ۲/۵ تا ۳ ساعت بعد یک میان وعده بین روز میل کند. در این روند طبیعی است که ۲ و نیم تا ۳ ساعت بعد وقت خوردن ناهار است و ۲/۵ تا ۳ ساعت بعد نوبت میان وعده دیگری است و رویه غذایی باید به همین ترتیب ادامه داشته باشد تا به شام برسد. حتی نیم ساعت قبل از خواب هم بچه ها می توانند یک میان وعده

ساده و کم چرب مثل شیر میل کنند که اگر گرم هم شده باشد به خواب راحت تر آنها کمک خواهد کرد. پس آن مساله ای که حائز اهمیت است این است؛ از زمانی که صبحانه خورده می شود وعده و میان وعده ها تنظیم شود و برنامه غذایی روزانه روال منظمی داشته باشد. فاصله بین وعده های غذایی نباید خیلی طولانی شود چون باعث افت قندخون و در نتیجه ایجاد اختلال های ذهنی و یادگیری بچه ها خواهد شد.

تغذیه دانش آموزان راهنمایی و دبیرستان

در کشور ما هنوز امکانات کافی وجود ندارد تا به دانش آموزان مقطع راهنمایی و دبیرستان یک وعده غذا بدهیم ولی حضور تعداد زیادی از دانش آموزان در مدارس فرصتی طلایی برای آموزش تغذیه است آنها باید بیاموزند بخش عمده ای بیماریهایی که در خانواده های خود شاهد آن هستند و اغلب بزرگترها با آن روبرو می شوند با تغذیه خوب و صحیح قابل پیشگیری است

مطالعات اخیر نشان داده که تغذیه صحیح در قدرت یادگیری دانش آموزان موثر است و باید هر 4 تا 6 ساعت برای نگهداشتن غلظت قند خون در حد طبیعی غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغزی ایشان در حد مطلوب باقی بماند بنابراین دانش آموزان این سنین به خوردن غذا در وعده های بیشتر نیاز دارند و باید میان وعده غذایی بین صبح تا ظهر و ظهر تا شب و قبل از خواب حفظ شود

صبحانه یکی از اصلی ترین وعده های غذایی روزانه کودک است . بچه هایی که صبحانه نمی خورند دارای ضریب هوش پائین تر و قدرت یادگیری کمتری هستند

. وعده غذا توصیه می شود 6در دوران بلوغ به علت افزایش سرعت رشد ، نیاز های تغذیه ای افزایش می یابد پس مصرف روزانه 3 واحد از گروه شیر و لبنیات ، 3-2 واحد گوشت و حبوبات ، 5-3 واحد از گروه سبزی ها و 4-2 واحد از گروه میوه ها و 11-6 واحد از گروه نان و غلات برای این سنین در نظر گرفته شده است به دانش آموزان توصیه می شود که در برنامه غذایی روزانه از تمام گروه های غذایی در حد اعتدال استفاده نمایند . تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از موارد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی در تمام گروه های غذایی فوق

بهترین راه برای اطمینان یافتن از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از تمام گروه های مواد غذایی یعنی گروه نان و غلات ، گروه میوه و سبزی ها ، گروه گوشت و حبوبات و مغزها و گروه شیر و لبنیات است در هر گروه مواد غذایی دارای ارزش غذایی تقریباً یکسانی هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد مثلاً در گروه شیر و لبنیات استفاده از شیر و ماست و دوغ و کشک و... همگی باعث دریافت کلسیم و پروتئین می شوند و شیر و ماست و... فرقی ندارد

یک .گروه نان و غلات : مواد غذایی مثل نان ، ماکارونی ، برنج ، گندم ، جو ، ذرت و... در این گروه قرار می گیرند سنگگ یا تافتون یا 96.49 Kb - ghalat.jpg واحد نان و غلات برابر است با یک کف دست نان اعم از بربری ، چهار کف دست نان لواش یا یک کفگیر پلو و ماکارونی توصیه میشود روزانه 11 6- واحد از مواد غذایی این گروه مصرف می شود

البته مقدار نیاز مواد غذایی این گروه بستگی به نیاز فرد سن و فعالیت روزانه دارد . سنین راهنمایی از 6 واحد در روز شروع می شود و افزایش می یابد و در سنین دبیرستان به 11 واحد نزدیک و شاید بیشتر هم نیاز باشد . گروه نان و ، آهن ، پروتئین و منیزیم می باشد B غلات دارای قندهای ساده و پیچیده ، فیبر ، ویتامین های گروه اگر دانش آموزی در طول روز 5 کف دست نان بربری و 2 کفگیر برنج و دو کفگیر ماکارونی و 3 عدد : مثال . بیسکوئیت مصرف کند چند واحد نان و غلات استفاده کرده است

جواب : 1+2+2+5=10 واحد

گروه گوشت و حبوبات و مغزها : انواع گوشتهای قرمز و گوشتهای سفید و امعاء و احشاء (دل ، جگر ، قلوه ، زبان بادام ، پسته و ...) در این گروه قرار دارند کودکان در سنین مدرسه و نوجوانان (و..) تخم مرغ ، حبوبات و مغزها گرم گوشت (2 تکه) 60در دوره بلوغ باید روزانه 3-2 واحد از این گروه مصرف کنند هر واحد از این گروه معادل . متوسط خورشتی) یا یک ران مرغ یا 60 گرم ماهی یا دو عدد تخم مرغ یا یک لیوان حبوبات پخته می باشد

روی، منیزیم و آهن است B12، B6، B2، B1 گروه گوشت و حبوبات برای تامین پروتئین و فسفر و ویتامینهای . و برای خونسازی و رشد بدن لازم است
مثال: اگر دانش آموزی در طول روز یک عدد تخم مرغ در وعده صبحانه، 3 تکه گوشت در وعده نهار و یک لیوان خوارک لوبیا در وعده شام مصرف کند مجموعاً چند واحد گوشت مصرف کرده است $3=1+1+1/5+0/5$:
جواب

: گروه شیرو لبنیات: شامل ماست، شیر، پنیر، کشک و بستنی است یک واحد از این گروه شامل
یک لیوان ماست یا شیر 1-
(گرم پنیر) معادل دو قوطی کبریت 45-60 2-
یک لیوان کشک مایع 3-
لیوان بستنی 5/1 4-

دانش آموزان سنین مدرسه باید 3-2 واحد از این گروه را در روز مصرف کنند
. است A, B غذایی علاوه بر کلسیم و فسفر دارای پروتئین و انواع ویتامینهای این گروه
واحد از $3=1+1+1$ اگر دانش آموزی در یک روز لیوان شیر و یک لیوان ماست و 60 گرم پنیر مصرف کند: مثال
. این گروه مصرف کرده است

: گروه سبزی ها و میوه ها
یک واحد سبزی برابر است با یک عدد گوجه فرنگی و خیار و .. یا نصف تا 3 لیوان عصاره سبزی ها یا نصف لیوان
. سبزی خرد شده یا پخته یا یک لیوان سبزی خام
توجه: هر دانش آموزی در شبانه روز باید 3-5 واحد از گروه سبزی را مصرف کنند. مثلاً اگر دانش آموزی یک
عدد گوجه فرنگی و یک عدد خیار در صبحانه و یک بشقاب سبزی خام در نهار و نصف لیوان آب هویج در عصرانه
. و یک کاسه سالاد در شام مصرف کند 5 واحد دریافت کرده است
هر دانش آموزی در روز به 2-4 واحد میوه احتیاج دارد و یک واحد میوه برابر است با یک عدد میوه متوسط مثل سیب
, موز، پرتقال و .. یا نصف تا 3 لیوان آبمیوه یا 3 لیوان از میوه های کوچک مثل گیلاس و انگور یا یک قاچ 300
گرمی خربزه یا هندوانه
به دانش آموزان توصیه می شود یک واحد میوه در میان وعده صبحانه و یک وعده واحد میوه در عصرانه و یک واحد
. میوه شب قبل از خواب میل نمایند
. در صورت بروز چاقی در دانش آموزان توصیه می شود واحد های مصرفی از گروه نان و غلات را کاهش دهند
علاوه بر گروه های اصلی مصرف مقدار کمی از گروه متفرقه مواد غذایی بلامانع می باشد این گروه شامل انواع مواد
قندی و

: چربی هاست شامل
الف) شیرینی و مواد قندی مثل مربا، شربت و قند و شکر، انواع شیرینی های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب
نیات
ب) نوشیدنی ها مثل نوشیدنی های گاز دار، چای، قهوه، انواع آبمیوه های صنعتی و پودرهای آماده مثل پور پرتقال