# تغذیه دانش اموزان

تغذیه ، یکی از مسائلی است که کمک شایانی در یادگیری بهتر به دانش آموزان می کند...

البته تغذیه در منزل و همین طور میان وعده هایی که در مدرسه صرف می شوند هر دو در یک سو عمل می کنند و نمی توان از تغذیه میان وعده هایی که در زنگ های تفریح استفاده می شود ،چشم پوشی کرد زیرا این تغذیه نیز بسیار اهمیت دارد .

البته باید به تغذیه دختران بیشتر توجه داشت زیرا دختران با ورود به سن بلوغ و شروع دوران قاعدگی نیاز بیشتری به مواد مغذی ،پروتئینی دارند .

تغذیه بست به نوع فعالیت کودکان و دانش آموزان متفاوت است . بنابراین هرچه میزان فعالیت بدنی دانش‌آموز بیشتر باشد طبعا به انرژی بیشتری نیاز دارد که این انرژی توسط کربوهیدرات‌ها که عمدتا در نان و غلات وجود دارند تامین خواهد شد البته چربی‌ها نیز منابع تامین‌کننده انرژی هستند . بهتر است برای تامین انرژی مورد نیاز کودکان سنین مدرسه گروه نان و غلاتی مثل برنج، ماکارونی... را در برنامه غذایی آنان بگنجانیم .

تحقیقات نشان می دهد که دانش آموزان اروپایی در ساعات تفریح تمایل به خوردن شکلات ، ساندویچ های سرد و گرم دارند .

در سالهای اولیه مدرسه ، دانش آموزان تغذیه هایی را که خانواده ها به آنها می دهند را با خود می برند اما در سال های بعد و با رشد دانش آموزان و ورود به مقاطع بالاتر تحصیلی آنها دیگر تمایلی به حمل خوراکی به مدرسه ندارند.

# تغذیه دانش آموزان در مدرسه چگونه باشد؟

سال‌ هایی که کودک در مدرسه ی ابتدایی می ‌گذراند، از نظر تغذیه دوره مهمی است، زیرا رشد کودک در این سنین ادامه دارد، اگرچه سرعت رشد او کمتر از سال‌ های اول زندگی است، ولی باید توجه داشت که هر مرحله از رشد، وابسته به مرحله قبل بوده و مرحله بعد را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

اصولا دانش‌آموزان به 3 وعده غذایی اصلی و 2 میان‌ وعده در طول روز نیاز دارند و باید از تمامی گروه‌های غذایی شامل شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات، سبزیجات، میوه‌جات و گروه نان و غلات مصرف کنند و تعادل و تنوع غذایی در این سنین مهم است.

تغذیه باعث رشد و تکامل بچه ها می شود و همچنین در سلامت آن ها نقش بسیار مهمی دارد. این مسئله در هنگام مدارس ممکن است دچار مشکلاتی شود که باید با دقت حل شوند چرا که در صورت بی توجهی می تواند باعث بروز بیماری های مختلفی در فرزند شما شمود.

وعده ی صبحانه، نقش بسیار موثری در سلامت جسمی و فکری دانش‌آموزان دارد.

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

# اهمیت صبحانه

صبحانه یكی از اصلی ترین وعده های غذایی روزانه كودك است. بچه ها یی كه صبحانه نمی خورند دارای ضریب هوشی پایین تر و قدرت یادگیری و یادآوری كمتری هستند.

# مصرف صبحانه:

تغذیه سالم کودکان را در دوران مدرسه بهتر است از خانه و با وعده صبحانه آغاز کنید. صبحانه تامین کننده انرژی صبحگاهی برای فرد بوده و با صرف صبحانه می توان به آغاز یک روز پر انرژی امیدوار بود. بررسی ها ارتباط معناداری بین عدم مصرف صبحانه و افت تحصیلی در دانش آموزان گزارش می کنند.

مهمترین دلایلی که موجب عدم مصرف صبحانه می شوند، نداشتن زمان برای صرف صبحانه و یا بی میلی دانش آموز عنوان می شود. بر این اساس توصیه می شود خانواده های گرامی، شام را زودتر صرف کرده و امکان خواب آرام را برای کودک در شب هنگام فراهم کنند تا کودک صبح روز بعد زودتر از خواب بیدار شود و این خواب کافی می تواند همراه با صرف زود هنگام شام، موجب افزایش میل کودک به صرف صبحانه شود.

بهترین مواد غذایی که می تواند در صبحانه همراه با نان صرف شوند، عبارتند از: ترکیبی از پنیر و گردو، کره بادام زمینی و عسل، خامه و عسل و کره و عسل. در صورت تمایل کودک، مصرف آبمیوه های طبیعی و شیر نیز انتخاب های مناسبی برای این وعده می باشند.

# والدین چه كمكی می توانند انجام دهند:

« شام در ساعات ابتدایی شب صرف شود تا كودك در ساعت معین و به موقع بخوابد» كودكمان را صبح به موقع ( با فاصله زمان مناسب از زمان حركت به مدرسه ) بیدار كرده تا پس از كمی نرمش و ورزش برای صرف صبحانه اشتها پیدا كنند.»

« فعالیت بدنی درشرایط ناشتا سبب افزایش هورمون رشد در كودكان می شود. پس كمی تحرک به رشد كودكان كمك میكند .»

« صبحانه را به عنوان یك وعده غذایی مهم تلقی كننند و همگی به دور یك سفره به صرف صبحانه بپردازند تا تشویقی برای كودكان باشند.» سعی شود نان تازه و یا گرم شده برای صبحانه تهیه شود» سفره صبحانه را می توان با سبزیجات، خیار و گو.جه فر نگی، دلپذیرتر نمود»

# توصیه هایی برای صبحانه:

یک لیوان یا یک دوم لیوان آب میوه به اضافه نان به مقداری که اشتها 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.

\* بچه هایی 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.

\*بچه ها در روزهایی که ورزش دارند باید صبحانه بیشتری بخورند و یا یک میان وعده مانند نان و پنیر و گردو همراه داشته باشند. حتی می‌توانند از بعضی کیک ها و کلوچه ها به خصوص آنهایی که مغز گردو دارند استفاده کنند. دکتر کیمیاگر توصیه می‌کنند، بچه ها هنگام صرف صبحانه یا میان وعده به هیچ وجه ازچیپس یا پفک استفاده نکنند.

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

\*برای تهیه میان وعده ای که در مدرسه همراه می‌برند از پیش برنامه ریزی کنید. از پیش مواد غذایی را به صورت عمده تهیه کنید. کلی خرید کردن هم ارزان تر است و خیال تان هم از بابت مواد اولیه راحت خواهد بود.

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

\*میوه ها را هم در این میان وعده 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 کمی‌آب 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 پنیرو سبزی یا گردو یا نان و کتلت و کوکوی خانگی است. درهر 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 می‌شود، مناسب نیست. در صورت سالم بودن غذاهای خانگی این بوفه ها کودک می‌تواند 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.

# اهمیت تغذیه دانش آموزان مدارس

به دنبال نخوردن غذا در طی خواب شب، اگر دانش‌آموز صبحانه نخورد، به دلیل پایین افتادن قند خون، توانایی و شرایط لازم را برای یادگیری مطالب در مدرسه نخواهد داشت.

دانش‌آموزانی که صبحانه نمی‌خورند، کم‌دقت، خسته و بی‌حوصله‌اند و نمی‌توانند کمبود انرژی، ویتامین‌ها و املاح معدنی را با خوردن وعده‌های غذایی دیگر جبران کنند. بنابراین مادران باید هر روز صبح، صبحانه کودک خود را قبل از این‌که به مدرسه برود، آماده کنند.

تهیه میان‌وعده‌های مناسب و مغذی نیز بسیار اهمیت دارد، زیرا ساعات نزدیک ظهر، کودک ممکن است گرسنه شود و این گرسنگی، نشستن سر کلاس را برای او غیر قابل تحمل‌ می‌کند.

تمام این موارد، ضرورت توجه به تغذیه صحیح دانش آموزان در مدارس را بیش از پیش آشکار می‌سازد.

بوفه مدرسه مهم استبهداشت بوفه مدارس، سلامت 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 ی کشور است.

# خصوصیات بوفه استاندارد چیست؟

خوراکی‌هایی که در آن عرضه می‌شوند، باید چه ویژگی‌هایی داشته باشند؟

اینها سئوالاتی است که شاید هیچ‌یک از والدین به فکر آن نباشند.

بوفه قسمتی از تشکیلات یک مدرسه است، پس نظارت مدیر مدرسه روی این بخش ضروری است. همچنین وزارت بهداشت 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.

غذاهای مضرافراط در مصرف شکلات و شیرینی به دلیل اینکه موجب بی‌اشتهایی و سیری کاذب در کودکان می‌شود و آنها را از مصرف غذاهای اصلی بازمی‌دارد، موجب اختلال رشد در آنها خواهد شد.

# توصیه های مهم

بهتر است در منزل،شکلات و شیرینی نگه ندارید تا به این ترتیب، دسترسی دائمی کودکان به این نوع مواد کاهش یابد. از دادن شکلات و شیرینی به عنوان جایزه یا تغذیه به کودکان خودداری کنید.

مصرف بی‌رویه تنقلات کم‌ارزش، یکی دیگر از مشکلات دانش‌آموزان است. متاسفانه برخی تنقلات تجارتی مانند انواع پفک و چیپس به‌طور بی‌رویه از سوی کودکان و دانش‌آموزان مصرف می‌شوند.

نتایج بررسی کشوری سال 1377 از سوی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت نشان داده است، حدود 50 درصد کودکان 6 تا 12 ماهه و حدود 90 درصد کودکان 1 تا 2 ساله هر روز پفک مصرف می‌کنند.

مصرف پفک به خصوص قبل از وعده‌های غذایی به دلیل ایجاد سیری کاذب، کودکان را از خوردن

غذاهای اصلی که باید مواد مغذی مورد نیاز رشد کودک تامین کنند، باز می‌دارد. از سوی دیگر نمک، ذائقه کودک را به خوردن غذاهای شور عادت می‌دهد.متخصصان تغذیه همواره به والدین توصیه می‌کنند که کودکان را به مصرف تنقلات سنتی مثل نخودچی و کشمش، گردو، بادام،‌ پسته، گندم برشته، برنجک، عدس برشته شده، توت خشک، انجیرخشک و برگه‌ها تشویق کنند و سر سفره به جای نوشابه، برای افراد خانواده از دوغ استفاده کنند.

مواد غذایی لازم‌میزان انرژی مورد نیاز کودکان مدرسه‌ای به دلیل 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 روزانهکودکشان استفاده کنند.بهترین نوع آهن قابل جذب در غذاهای حیوانی مثل گوشت، مرغ و جگر است.دریافت مقادیر کافی کلسیم از طریق برنامه غذایی روزانهدر 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 آنها در میان‌وعده کودکان در تامین بخشی از کلسیم مورد نیاز کودکان موثر است. نان و پنیر، میان‌وعده مناسب دیگری برای تامین کلسیم است که همراه سبزی، گوجه‌فرنگی، خیار یا گردو، یک میان‌وعده سالم و مغذی برای دانش‌آموزان به شمار می‌رود.

# خانواده‌با تغذیه دانش‌آموزان چه باید کرد؟

آیا دانش‌آموزان باید تنها از طریق مدرسه، تغذیه و خوراکی های خود را تهیه کنند یا حتما باید خوراکی‌های خاصی از خانه با خود به مدرس ببرند؟

آیا بوفه‌ی مدرسه، مناسب‌ترین تغذیه را در اختیار بچه‌ها قرار می‌دهد؟

آیا تمام خوراکی‌های خانگی، خوب و مغذی هستند؟

با دوره‌گردهای خیابانی چه باید کرد؟

تغذیه دانش‌آموز از هر جا 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 به خانواده‌ها امکان‌پذیر است.

توجه به تغذیه فرزندان از مهم‌ترین وظایف والدین است، زیرا فرهنگ و عادات غذایی در خانه شکل می‌گیرد و در مدرسه تثبیت می‌شود.

نمی‌توان کودکان را از خرید مواد خوراکی در راه مدرسه منع کرد، ولی می‌توان آنها را متقاعد کرد تا از مصرف مواد مضر برای بدنشان خودداری کنند که این امر می‌تواند با عرضه ی غذاهای مناسب بر سر سفره در خانه آغاز شود و در مدرسه ادامه یابد.

# گروههای غذایی

گروههای اصلی غذایی عبارتند از :

گروه نان و غلات – گروه شیر و لبنیات – گروه میوه و سبزی ها

# گروه نان و غلات:

این گروه شامل انواع نان، برنج، ماكارونی، رشته ، گندم ، جو ، ذرت می باشد . مقدار توصیه شده ۱۱ ـ ۶ سهم در روز می باشد

هر سهم معادل : یک برش نان سنگک، تافتون یا بربری به انداره یك كف دست، یا چهار برش نان لواش ، یك لیوان غلات پخته مانند برنج یا ماكارونی یا نصف لیوان غلات خام می باشد

نقش : تامین كننده انرژی در بدن می باشد.

# گروه شیر و لبنیات:

این گروه شامل شیر ، ماست ، پنیر ، كشك ، بستنی می باشد .مقدار توصیه شده ۴ ـ ۳ سهم در روز می باشد .

هر سهم معادل : یک لیوان شیر ، یک لیوان ماست، ۶۰- ۴۵ گرم پنیر، یک لیوان كشك، یک و نیم لیوان بستنی

نقش: جهت حفظ سلامت و استحكام استخوانها

گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها:

این گروه شامل انواع گوشت سفید و قرمز ، ماهی ، جگر ، تخم مرغ ، عدس ، نخود ، لوبیا ، پسته ، بادان ، گردو و … می باشد .مقدار توصیه شده ۳ ـ ۲ سهم در روز می باشد.

هر سهم معادل : ۶۰ گرم گوشت قرمز یا ماهی یا مرغ ، نصف لیوان حبوبات خام یا یك لیوان حبوبات پخته ، دو عدد تخم مرغ یا نصف لیوان از مغزها می باشد

نقش : منبع خوبی از آهن می باشند .

# گروه میوه ها و سبزی ها:

این گروه شامل انواع مختلف مركبات، زرد آلو، طالبی و سبزیجات سبز تیره مثل اسفناج و سبزیجات زرد رنگ مثل هویج مقدار توصیه شده: یك عددد سیب ، پرتقال یا موز متوسط ، نصف لیوان حبه انگور ، نصف لیوان میوه پخته ، دو عدد زردآلو ، یك چهارم طالبی متوسط ، نصف لیوان آب میوه یا یک سوم لیوان آب لیمو ترش یا دو قاشق غذا خوری میوه خشك ( برگه ) می باشد

نقش: منابع غنی از انواع ویتامین ها مواد معدنی و فیبر می باشند .

# میان وعده غذایی در مدرسه

دانش آموزان در میانه روز به اندازه وعده های اصلی گرسنه نیستند بنابراین دقت به اینكه چه مواردی را برای میان وعده انتخاب می كنند دارای اهمیت است زیر ا قند خون تامین كننده نیاز مغز برای فعالیت می باشد و تامین و تنظیم قند خون با جگریا كبد می باشد و كودكان بعلت كوچك بودن كبد یا جگر ذخیره كافی برای تامین قند خون ندارند پس علاونه بر مصرف صبحانه مصرف میان وعده از ضروریات تغذیه كودك جهت تامین كارایی و جلوگیری از حواس پرتی در كلاس می باشد

# الگوی پیشنهادی برای میان وعده سالم در كیف فرزندان دانش آموزان

» میوه های خشك شامل ، انجیر خشك ، توت خشك برگه زردآلو و هلو» انواع مغزها شامل : بادام ، پسته ، گردو ، فندوق» انواع میوه ها نظیر سیب ، پرتقال ، نارنگی ، هلو ، زردآلو ، انگور ،» انواع سبزیها نظیر هویج ، كاهو خیار» انواع ساندویچ هایی مثل نان و پنیر و گردو ، ساندویچ تخم مرغ ، نان ، كره و عسل

# خوراكی های مجاز بوفه مدارس

« تنقلات شامل پسته ، بادام ، فندق ، كشمش ، گندم بوداده ، توت خشك ، نخود چی ، انجیر خشك و سویای بو داده انواع كیك و کلوچه و بیسكویت های ساده و بدون كرم انواع ساندویچ ها مانند پنیر و نان وبه صورت بسته های یك نفره»

نوشیدنی ها شامل:

« شیر ، ماء الشعیر ، دوغ بدون گاز» بستنی های از نوع بدون رنگ و پاستوریزه» انواع ماست میوه ای»

# خوراكی های غیر مجاز بوفه مدارس:

« سالاد الویه پیراشكی ، چیپس انواع بستنی های یخی ، شكلات، پاستیل ، آب نبات های رنگی»

« آدامس ، كاكائو ، شكلات های چسبنده ، نوشابه های گاز دار ، انواع پفك»

# توصیه های مهم

« روزانه حتماً باید علاوه بر سه وعده غذایی اصلی ( صبحانه ، ناهار ، شام ) ، ۲ میان وعده ( ساعت ۱۰ صبح و ۵/۴ عصر ) نیز مصرف شود » در برنامه غذایی روزانه حتماً از ۴ گروه غذایی اصلی و گروه متفرقه در حد متعادل استفاده نمایند » از دادن شیرینی یا شكلات به عنوان جایزه به دانش آموزان خودداری شود»

« از تنقلات غذایی كم ارزش مانند پفك نمكی ، چبپس ، شكلات ، نوشابه، که زمینه ساز چاقی و در نهایت بیماریهایی قلبی و عروقی می باشد استفاده نشود» باید حداقل روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت متوسط یا شدید داشته باشند كه توصیه می شود این فعا لیت درست قبل از وعده اصلی غذایی ( ناهار ) نباشد» برای اینكه یادگیری شما در درسها بهتر شود و حافظه خوبی داشته باشید، مصرف ماهی و میگو ( ۳ ـ ۲ مرتبه در هفته ) فراموش نشود» برای اینكه دچار كم خونی نشده و زود خسته نشوید هر روز از منابع غذایی حاوی آهن مثل گوشت قرمز مرغ ، جگر ، تخم مرغ، حبوبات ، غلات ، سبزی های برگ سبز ،مغزها ، خشكبار و .. استفاده كنید

فهرست مطالب

[تغذیه دانش اموزان 1](#_Toc468774114)

[تغذیه دانش آموزان در مدرسه چگونه باشد؟ 1](#_Toc468774115)

[اهمیت صبحانه 2](#_Toc468774116)

[مصرف صبحانه: 2](#_Toc468774117)

[والدین چه كمكی می توانند انجام دهند: 3](#_Toc468774118)

[توصیه هایی برای صبحانه: 3](#_Toc468774119)

[اهمیت تغذیه دانش آموزان مدارس 4](#_Toc468774120)

[خصوصیات بوفه استاندارد چیست؟ 5](#_Toc468774121)

[توصیه های مهم 5](#_Toc468774122)

[خانواده‌با تغذیه دانش‌آموزان چه باید کرد؟ 7](#_Toc468774123)

[گروههای غذایی 7](#_Toc468774124)

[گروه نان و غلات: 7](#_Toc468774125)

[گروه شیر و لبنیات: 8](#_Toc468774126)

[گروه میوه ها و سبزی ها: 8](#_Toc468774127)

[میان وعده غذایی در مدرسه 9](#_Toc468774128)

[الگوی پیشنهادی برای میان وعده سالم در كیف فرزندان دانش آموزان 9](#_Toc468774129)

[خوراكی های مجاز بوفه مدارس 9](#_Toc468774130)

[خوراكی های غیر مجاز بوفه مدارس: 10](#_Toc468774131)

[توصیه های مهم 10](#_Toc468774132)