

نگاهی به اهمیت تغذیه در مدرسه

بخورنخورهای زنگ تفریح

کودکان بخش مهمی از زمان خود را در مدرسه سپری می‌کنند
پس تغذیه‌شان در این مکان بسیار اهمیت دارد

مریم زاهدی

خبرنگار چارویاری

قدیم‌ترها و در دورانی که ما محصل بودیم همیشه اول صبح که می‌خواستیم راهی مدرسه شویم، مادر لقمه‌ای نان و پنیر و سیب و پرتقالی را در کیف‌مان می‌گذاشت تا در زنگ تفریح بتوانیم به عنوان یک میان وعده سالم و مقوی از آنها استفاده کنیم تا به قول خودش ته دلمان را بگیرد و سر کلاس درس ضعف نکنیم. گاهی وقت‌ها هم باقی‌مانده غذای شب، لقمه زنگ تفریح‌مان بود. تکه‌ای کوکوسیب زمینی یا کوکو سبزی به همراه سبزی خوردن و

غذاهای مشابه آن میان وعده‌ای مفید بود که خوراکی زنگ تفریح ما را تشکیل می‌داد. حالا اما شاید خوراکی‌هایی که به عنوان میان وعده بچه مدرسه‌ای‌ها استفاده می‌شود نسبت به گذشته مدرن‌تر شده باشد. انواع کیک و کلوچه، آبمیوه و شکلات و مغزیجات از جمله خوراکی‌هایی است که اغلب پدر و مادرها به عنوان میان وعده برای زنگ تفریح بچه‌ها در نظر می‌گیرند. خوراکی‌هایی که بعضی‌شان از ارزش غذایی خوبی برخوردارند و برخی دیگر انتخاب‌های خیلی خوبی نیستند. با وجود این خیلی وقت‌ها مادرها برای نوع خوراکی زنگ تفریح

بچه‌ها
سردرگم

می‌شوند و به دردسر

می‌افتند. به همین علت

می‌خواهیم در این مطلب میان وعده‌های

مناسب برای بچه مدرسه‌ای‌ها را با هم مرور کنیم و

پیشنهادهایی داشته باشیم.

اهمیت تغذیه در مدرسه

کودکان بخش مهمی از زمان خود را در مدرسه سپری می‌کنند پس تغذیه‌شان در این مکان بسیار اهمیت دارد. تغذیه یکی از مسائلی است که کمک شایانی در یادگیری بهتر به دانش‌آموزان می‌کند.

تغذیه مدرسه بچه‌ها به خصوص در سنین ابتدایی بسیار مهم است زیرا رشد کودک در این سنین ادامه دارد. اگرچه سرعت رشد او کمتر از سال‌های 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 سه وعده غذایی اصلی و دو میان وعده در طول روز نیاز دارند و باید از تمامی گروه‌های غذایی شامل شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات، سبزیجات، میوه جات و گروه نان و غلات مصرف کنند و تعادل و تنوع غذایی در این سنین مهم است. تغذیه باعث رشد و تکامل بچه‌ها می‌شود و همچنین در سلامت آنها نقش بسیار مهمی دارد.

علاوه بر این هر ۱/۵ تا ۲ ساعت یک بار دانش‌آموز باید از میان وعده استفاده کند تا دچار کاهش قند خون نشود.

اهمیت وعده صبحانه

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

ثابت شده است که بچه‌هایی که صبحانه می‌خورند در مدرسه تمرکز بیشتری دارند و قدرت یادگیری‌شان بالاتر است.

باصبحانه‌نخوردن حافظه کوتاه مدت‌شان صدمه می‌بیند و تمرکزشان در کلاس کم می‌شود. صبحانه باید شامل قندهای جذب فوری مانند آب میوه‌ها، عسل و مربا و همچنین مواد قندی دیرتر جذب مانند نان و کیک صبحانه باشد. نکته دیگر که می‌تواند در پیدایش عادات سالم غذایی در کودکان مؤثر باشد، این است که فضای خانه سالم و دوستانه باشد. کودک اگر از حضور در جمع خانواده لذت ببرد، بیشتر به غذا خوردن در محیط خانه علاقه نشان می‌دهد.

میان وعده‌های مضر

چیپس، پفک، شکلات و بیسکویت و کیک و کلوچه هم شاید بتواند به عنوان یک میان وعده به شمار برود اما قطع به یقین میان وعده‌هایی ناسالم است. دانش‌آموزان و کودکانی که این خوراکی‌های مضر را قبل از وعده غذایی خود می‌خورند دچار سیری کاذب شده و از خوردن غذایی که مواد مغذی مقوی دارد و موجب رشدشان می‌شود جلوگیری می‌کند. همچنین شکر و نمک موجود در این محصول باعث می‌شود کودک به خوردن غذای شور و شیرین عادت کند. پس اگرچه این خوراکی‌ها به عنوان تنقلات هر از چند گاه می‌تواند در سبد خوراکی بچه‌ها قرار بگیرد اما به هیچ عنوان نباید به عنوان میان وعده‌های روزانه، بچه‌ها را به خوردن آنها عادت دهیم.

تغذیه سالم مدرسه

متخصصان تغذیه به والدین توصیه می‌کنند تنقلات سنتی مثل گردو، کشمش، نخودچی، پسته، بادام، برنجک، گندم برشته، توت خشک، انجیر خشک، عدس برشته و برگه‌ها را به عنوان میان وعده‌های مدرسه

بچه‌ها در نظر بگیرند.

علاوه بر این میان وعده‌هایی که در دوران کودکی ما به عنوان خوراکی زنگ تفریح به مدرسه می‌بردیم هم از ارزش غذایی بالایی برخوردار است. نان و پنیر و گردو یا لقمه‌هایی از کوکو و کتلت و غذاهای کم چرب خانگی به همراه دو سه واحد میوه گزینه‌های خوبی هستند که می‌توانیم به عنوان میان وعده در کیف بچه مدرسه‌ای‌مان بگذاریم.

یادمان نرود که عادت بد غذایی در رشد کودکان تاثیر منفی دارد و موجب کوتاهی قد، کاهش قدرت تمرکز، کاهش یادگیری و حافظه می‌شود که همه اینها باعث افت میزان تحصیلی خواهد شد.

علاوه بر این مصرف غذاهای شور و شیرین و چرب می‌تواند باعث اضافه وزن و چاقی بچه‌ها شود و در نهایت آنها را با مشکل و بیماری مواجه کند.

وعده غذایی کودکان باید شامل موارد زیر باشد:

■ **نان و غلات:** مانند مواد غذایی نشاسته‌ای و برنجی

■ **ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر:** مانند سبزیجات و میوه‌ها

■ **پروتئین:** مانند مرغ و ماهی، گوشت قرمز، کره، تخم مرغ، حبوبات و بادام زمینی

■ **لبنیات:** مانند ماست و شیر که هم پروتئین دارد و هم منبع خوبی از ویتامین دی و کلسیم است که برای رشد و استحکام استخوان دانش‌آموز نیاز است.

■ **چربی‌ها:** این ماده غذایی اسیدهای چرب و انرژی‌های کودک را تامین می‌کند و باید به اندازه مصرف شود.