



توصیه های تغذیه ای برای دانش آموزان در مدارس

یکی از بهترین مواد غذایی برای میان وعده دانش آموزان شیر است که والدین باید سعی کنند این ماده غذایی را در میان وعده فرزندان خود فراموش نکنند.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تبریز به نقل از وبدا ، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در آستانه بازگشایی مدارس با بیان این مطلب گفت: دانش آموزان باید بدانند آنچه که می تواند نیازهای آنها را تأمین سازد موادی چون چپیس، غلات حجیم شده و سایر تنقلات کم ارزش غذایی نیستند، بلکه موادی دارای ارزش غذایی هستند که از یک یا چند گروه اصلی غذایی تهیه شده باشند.

دکتر احمد اسمعیل زاده افزود: در حال حاضر مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده، فست فودها و مصرف زیاد نمک از جمله مشکلاتی است که در الگوی مصرف غذایی دانش آموزان وجود دارد.

وی بیان داشت: مصرف این تنقلات با ارزش غذایی ناچیز قبل از وعده های غذایی، به دلیل ایجاد سیری کاذب دانش آموزان را از خوردن غذاهای اصلی که باید مواد مغذی مورد نیاز رشد آن ها را تأمین کند، باز می دارد.

وی ادامه داد: از طرف دیگر نمک موجود در این تنقلات ذائقه را به خوردن غذاهای شورعادت می دهد و مصرف زیاد نمک زمینه را برای فشار خون بالا در بزرگسالی فراهم می کند. همچنین مصرف زیاد روغن و چربی علاوه بر بالا بردن چربی خون و ایجاد بیماری های قلبی و عروقی، به دلیل دریافت کالری زیاد اضافه وزن و چاقی را به دنبال دارد.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تأکید کرد: بهترین خوراکی هایی که می تواند به عنوان میان وعده برای زنگ های تفریح در برنامه غذایی دانش آموزان قرار گیرد؛ انجیر خشک، توت خشک، نخودچی، کشمش، برنجک و شاه دانه، ذرت بو داده کم نمک، برگه زردآلو و انواع میوه ها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، لیمو شیرین و موز و ساندویچ هایی مانند نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و حلوا شکر، نان و پنیر و خرما یا کره بادام زمینی بدون شکر و نمک با کمی مربا یا عسل و بیسکویت های سبوس دار هستند.

دکتر اسماعیل زاده استفاده از ساندویچ های خانگی که در تهیه آن ها نمک و روغن کمتری استفاده شده است را مفید دانست و با بیان اینکه یکی از الگوهای نادرست تغذیه ای این است که والدین آبنمیه های صنعتی برای فرزندان خود به عنوان میان وعده زنگ های تفریح می گذارند، عنوان کرد: این نوشیدنی ها حاوی شکر زیادی هستند و یکی از دلایل اضافه وزن و چاقی دانش آموزان در تمام دنیا مصرف زیاد این آبنمیه های صنعتی است.

وی به والدین توصیه کرد به جای این آبنمیه ها و نوشابه ها دانش آموزان را تشویق به مصرف شیرهای پاکتی کنند که بهترین نوشیدنی برای سلامت و رشد آنان محسوب می شود.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت همچنین آب را بهترین نوشیدنی برای مصرف در کنار ساندویچ و خوراکی ها دانست و گفت: باید والدین فرزندان خود را آموزش دهند که حبوبات غذاهای بسیار مقوی و مغذی هستند. والدین می توانند برای آن ها خوراک های حبوبات را به صورت عدسی آماده کنند و یا به آنان آموزش دهند که از بوفه مدارس در صورتی که عدسی یا خوراک لوبیا می فروشند، این خوراک ها را خریداری کنند.