

لیستی از بهترین میان وعده برای مدرسه دانش آموزان

31 شهریور 1404

یک از لذت‌های زنگ تفریح، همین خوردن میان‌وعده‌های خوشمزه در کنار دوستان است. چه بهتر که این احساس لذت، با سلامتی همراه باشد.

در این بخش لیستی از بهترین میان وعده برای دانش آموزان را آماده کرده‌ایم که می‌توانید به راحتی تهیه کنید.

شیر و لبنیات

اولین گزینه از بهترین میان وعده برای مدرسه دانش آموزان، به گروه لبنیات اختصاص دارد. یک رژیم غذایی سالم، شامل تمامی گروه‌های غذایی است. گروه لبنیات، به‌ویژه برای کودکان و نوجوانان بسیار مهم است. این گروه، به دلیل داشتن مقادیر زیادی از پروتئین، کلسیم و ویتامین D هم برای رشد و استحکام استخوان‌ها ضروری است و هم برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن در سنین بالاتر.

بیشتر محصولات لبنی، حاوی پروبیوتیک‌ها هستند. این میکروارگانیسم‌ها بسیار برای سلامتی و سیستم ایمنی افراد تاثیر دارند. همچنین ساختار محصولات لبنی به‌گونه‌ای است که از مینای دندان محافظت می‌کند و موجب استحکام دندان می‌شود. تنوع محصولات لبنی هم بسیار زیاد است. انواع شیرهای ساده و طعم‌دار، انواع پنیرها و ماست‌های میوه‌ای، بخشی از این گروه غذایی را تشکیل می‌دهند.

میوه و آبمیوه طبیعی

نمی‌شود که ما لیستی از سالم‌ترین و بهترین میان وعده برای مدرسه دانش آموزان آماده کنیم و به دنیای فوق‌العاده میوه‌ها اشاره نکنیم. میوه‌ها، یک منبع بسیار مناسب برای مواد معدنی و فیبرها هستند.

همچنین میوه کامل، به دلیل کالری کمتری که نسبت به دیگر تنقلات دارد، می‌تواند از چاقی و اضافه‌وزن جلوگیری کند. میوه به آبمیوه ترجیح داده می‌شود؛ زیرا فیبر و خاصیت سیرکنندگی بیشتری دارد. آبمیوه هم می‌تواند یک میان وعده سالم و مقوی برای مدرسه بچه‌ها باشد.

آب‌میوه‌های ۱۰۰ درصد طبیعی، حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیار زیادی هستند؛ همچنین به هیدراتاسیون کودکان بسیار کمک می‌کنند؛ خصوصاً که در این سن، جنبش و تحرک آن‌ها بسیار زیاد است و به مایعات پُرانرژی نیاز دارند. فقط حواستان باشد که آبمیوه‌های صنعتی، اصلاً گزینه مناسبی برای میان‌وعده نیستند. این نوشیدنی‌ها، به دلیل داشتن شکر و مواد نگهدارنده، به‌عنوان یک میان‌وعده سالم و مناسب شناخته نمی‌شوند.



بدون شک، آجیل یک گزینه عالی در بین لیست بهترین میان وعده برای مدرسه دانش آموزان است. تنها تعداد کمی از مغزها، انرژی کافی برای فعالیت روزانه را تامین می‌کنند. آجیل‌ها یکی از بهترین منابع برای تامین ویتامین‌هایی مانند B و E، نیاسین، پروتئین و مواد معدنی همچون منگنز، پتاسیم، کلسیم، آهن و روی هستند.

خوردن چند دانه گردو و بادام کافی‌ست تا امگا ۳ مورد نیاز جهت رشد مغز کودکان تامین شود. در ادامه باید به تاثیر آجیل‌ها در تقویت سیستم ایمنی بدن هم اشاره کرد. در تهیه و مصرف مغزها حتما توجه کنید که حاوی شکر یا نمک نباشند؛ زیرا اثرات منفی آن‌ها بسیار زیاد است. شیوه‌های مصرف مغزها بسیار متنوع است.

می‌توان آن‌ها را به صورت بوداده یا آب‌پز، کره بادام‌زمینی یا پودر آجیل‌ها، روغن یا معجون‌هایی با عسل یا هر شیوه‌ای که مطلوب کودک شماست، مصرف کرد. خلاصه که راه‌های متنوعی برای تهیه این میان وعده خوشمزه زنگ تفریح دانش آموزان وجود دارد.

خشکبار

میوه‌های خشک مانند توت، سیب، آلو، انجیر و ... بسیار در بین کودکان محبوبیت دارند. این گروه، هم سالم و مقوی‌اند و هم طعم بسیار خوبی دارند. برای همین توانستند در لیست بهترین میان وعده برای مدرسه دانش آموزان قرار گیرند. فقط باز هم توجه کنید که بدون نمک یا شکر تهیه شده باشند.

پاپ‌کورن‌های خانگی

نرت‌های بوداده، حاوی فیبر، ویتامین B_{۱۲} آنتی‌اکسیدان و دیگر ترکیبات مغذی لازم برای رشد هستند. اگر بتوانید پاپ‌کورن‌های خانگی کم‌نمک و کم‌چرب درست کنید، می‌توانید آن را در لیست بهترین میان وعده برای مدرسه دانش آموزان قرار دهید. هم سالم و مغذی‌ست و هم مطلوب دانش‌آموزان.

وافل‌هایی با آرد غلات کامل

بیشتر دانش‌آموزان از کیک و شیرینی استقبال می‌کنند. البته این کیک‌ها هم مشکلات خودشان را دارند و می‌توانند برای سلامتی مضر باشند. برای این‌که از مضرات این خوارکی‌ها کم و آن را تبدیل به یک میان‌وعده سالم و مقوی برای مدرسه بچه‌ها کنید، کافی‌ست آستین بالا بزنید و با آرد غلات کامل و شیرین‌کننده‌های طبیعی مانند عسل یا نیشکر، یک وافل سالم و خوشمزه برای کودکان خود آماده کنید.

انواع پوره‌ها

پوره یکی دیگر از گزینه‌های پیشنهادی در لیست بهترین میان‌وعده برای مدرسه دانش‌آموزان است که البته طرز تهیه بسیار راحتی دارد. انتخاب پوره برای میان‌وعده یک مزیت دیگر هم دارد. شما می‌توانید آن سبزیجات یا مواد غذایی مفیدی را که کودکان دوست ندارد، به‌شکلی در بیاورید که مطلوب او باشد. گستردگی پوره پایانی ندارد و شما می‌توانید متفاوت‌ترین و خوشمزه‌ترین مدل‌های آن را برای کودکان آماده کنید.