

میان‌وعده‌های سالم؛ کلید هوش و انرژی کودکان

6 دی 1404

متخصص تغذیه گفت: با نزدیک شدن فصل امتحانات، تغذیه سالم و میان‌وعده‌های مغذی می‌تواند انرژی و تمرکز دانش‌آموزان را افزایش دهد و از پرخوری خوراکی‌های شیرین و کم‌ارزش جلوگیری کند.

دکتر آزیتا حکمت‌دوست، متخصص تغذیه بیمارستان آیت‌الله طالقانی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: والدین برای بچه‌ها میان‌وعده‌هایی آماده کنند که حاوی پروتئین، کلسیم، ویتامین‌ها و املاح ضروری بدن باشند و شیر یکی از بهترین میان‌وعده‌ها است و هم پروتئین و کلسیم دارد و هم به رشد استخوان‌ها کمک می‌کند و اگر دانش‌آموز در خانه است، یک لیوان شیر ساده مناسب است و اگر مدرسه می‌رود، می‌توان از شیرهای بسته‌بندی کوچک استفاده کرد.

وی افزود: اگر بچه شیر ساده را دوست نداشته باشد، شیر طعم‌دار بهتر از این است که اصلاً شیر نخورد، اما باید توجه داشت که قند بالای شیرهای طعم‌دار ممکن است جذب کلسیم را کمی کاهش دهد و باعث اضافه وزن شود.

میوه‌ها و آجیل؛ تنقلات سالم و راحت

حکمت‌دوست ادامه داد: میوه‌هایی که پوستشان راحت کنده می‌شود، میان‌وعده‌ای سریع و سالم هستند و مادران می‌توانند پوست میوه‌ها را جدا کرده و در ظرفی با چنگال کوچک آماده کنند تا بچه‌ها به راحتی مصرف کنند. آجیل‌ها نیز منابع خوبی از پروتئین و چربی‌های مفید هستند و می‌توانند به عنوان میان‌وعده استفاده شوند.

لقمه‌های ساده و مغذی؛ از نان و پنیر تا تخم‌مرغ و سبزیجات



وی گفت: میان‌وعده‌ها حتماً لازم نیست گران و پیچیده باشند. یک لقمه ساده نان و پنیر با سبزی، کره و

عسل، یا لقمه تخم‌مرغ همراه با خیار و گوجه می‌تواند انرژی کافی برای بچه‌ها فراهم کند. حتی باقی‌مانده‌های شام مثل کتلت یا کوکو هم می‌توانند به صورت لقمه‌های کوچک در میان‌وعده استفاده شوند.

توجه به خوراکی‌های شیرین و فرآوری‌شده

این متخصص تغذیه با اشاره به تمایل بچه‌ها به خوراکی‌های شیرین افزود: دانش‌آموزان ممکن است از بوفه مدرسه کیک و کلوچه بخزند، اما این خوراکی‌ها کالری زیادی دارند و تقریباً هیچ ماده مغذی تأمین نمی‌کنند و تنها باعث اضافه وزن می‌شوند و با بچه‌ها صحبت کنید و اهمیت میان‌وعده‌های سالم را توضیح دهید.

دکتر حکمت‌دوست تأکید کرد: با رعایت تغذیه متعادل و انتخاب میان‌وعده‌های سالم، دانش‌آموزان هم انرژی و تمرکز لازم برای مطالعه و امتحانات را خواهند داشت و هم از مصرف خوراکی‌های پر قند و کم‌ارزش دور خواهند ماند.