

کدام میان وعده های خوراکی در کیف دانش آموز باشد

4 آبان 1402

متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی، به والدین توصیه کرد از میان وعده‌های سالم برای فرزند خود در ساعات حضور در مدرسه استفاده کنند.

تیرنگ نیستانی گفت: اگر فاصله بین صبحانه تا نهار نیز زیاد است، نان و پنیر، نان و پنیر و گردو یا سبزی، لقمه‌هایی نظیر کوکو و کتلت‌ها، میوه‌ها، خشکبار، مغزها مانند گردو، فندق و بادام، برگه‌های میوه، انواع شیر خالص در ردیف تغذیه‌های سالمی است که عموماً توسط والدین و به خصوص مادران می‌تواند در کیف مدرسه فرزندان محصل قرار گیرد.

وی با تأکید بر اهمیت سلامت مواد غذایی در بوفه مدارس، توضیح داد: استفاده بیش‌از حد از مواد غذایی حتی در شرایطی که از غذای سالم استفاده می‌شود نکته مهمی است چرا که با غذای سالم هم می‌شود چاق شد، به عبارت ساده‌تر اگر اضافه دریافت کالری رخ دهد چاقی و اضافه‌وزن نیز ایجاد می‌شود.

نیستانی گفت: مسئله غذای سالم با تغذیه سالم متفاوت است، فرد می‌تواند غذای سالم مصرف کند ولی تغذیه سالمی نداشته باشد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به والدین و مربی‌های بهداشت توصیه کرد: اگر کودکی وزن گیری سالمی ندارد و یا بافت چربی بیش‌از حد در کودک ایجاد شد قبل از اینکه این موضوع تبدیل به معضل شود، باید پیگیری و بررسی شود.

نیستانی، مصرف منبع پروتئینی غنی مثل پنیر، تخم‌مرغ، عدسی، حلیم و مجموعاً مصرف پروتئین را برای صبحانه کودکان توصیه کرد و گفت: پروتئین‌ها منابع غنی هستند که در یادگیری بهتر و افزایش تمرکز کودکان نقش مؤثر دارند.