

# انتخاب تغذیه سالم را به کودکان آموزش دهید

4 مهر 1404

**یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، از والدین خواست به کودکان خود قبل از ورود به مدرسه درباره انتخاب‌های غذایی سالم و مناسب آموزش دهند.**

غزاله اسلامیان گفت: با شروع سال تحصیلی جدید، تغذیه دانش‌آموزان یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های والدین است؛ اینکه کودکان در منزل و مدرسه از چه الگوی غذایی پیروی کنند، اهمیت بسیار زیادی دارد.

وی با اشاره به اینکه به طور کلی پیروی از سبک زندگی سالم به بهبود روند یادگیری، رشد و تقویت سیستم ایمنی کودک کمک می‌کند، افزود: تنظیم ساعت خواب و بیداری به تنظیم هورمون رشد کمک بسیار زیادی می‌کند ضمن این که خواب منظم و عمیق خستگی روزانه دانش‌آموزان را نیز از بین خواهد برد.

اسلامیان با بیان اینکه وعده صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌هایی غذایی است، گفت: کودک با دریافت درست این وعده غذایی، انرژی کافی برای ادامه روز، یادگیری و تمرکز را به دست می‌آورد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی ادامه داد: اختصاص زمان کافی و مناسب و بدون استرس برای صرف صبحانه اهمیت زیادی دارد، ضمن این‌که همکاری والدین می‌تواند در ایجاد میل دانش‌آموز برای دریافت مناسب این وعده مهم غذایی اثر داشته باشد.

اسلامیان توصیه کرد: اگر والدین یا کودک به هر دلیلی نمی‌توانند وعده صبحانه را در زمان مقرر و در منزل در اختیار کودک قرار دهند، بهتر است صبحانه‌ای سالم برای مصرف در مدرسه به‌همراه داشته باشد.

توجه به دریافت میان‌وعده‌های سالم در مدرسه از دیگر مواردی بود که این متخصص تغذیه و رژیم درمانی به آن اشاره کرد و افزود: با توجه به این‌که قدرت یادگیری و الگو برداری در مدرسه بسیار زیاد است و کودکان تحت تاثیر دوستان و محیط هستند، الگوهای غذایی همسالان می‌تواند در بین دانش‌آموزان بسیار پررنگ باشد.

وی گفت: همراه کردن کودکان برای خرید می‌تواند راهکار مناسبی برای آشنایی فرزندمان برای انتخاب و آموزش مواد غذایی باشد.

آموزش آشنایی دانش‌آموزان با برچسب مواد غذایی با هدف انتخاب درست و خریدی سالم یکی دیگر از مواردی بود که اسلامیان به آن اشاره کرد و افزود: کودک خود را با تاریخ تولید و انقضا و اطلاعات تغذیه‌ای مواد غذایی آشنا کنید چرا که این مسئله کمک می‌کند تا دانش آموز با آگاهی بیشتری از بوفه مدرسه ماده غذایی سالم انتخاب کند.



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، خطاب به والدین تاکید کرد: اگر دانش‌آموز آگاهی و اطلاعات کافی درباره مواد غذایی داشته باشد، از بین مواد غذایی می‌تواند بهترین انتخاب‌ها را داشته باشد.

اسلامیان توصیه کرد: بهتر است میان وعده‌های سالم غذایی را والدین و بزرگترها در اختیار کودکان قرار دهند، مغز دانه‌ها مثل بادام، گردو و یا فندق می‌تواند گزینه مناسبی باشد.

وی با اشاره به اینکه شیر به عنوان منبع غذایی غنی پروتئین و کلسیم نیز گزینه مناسبی به عنوان میان وعده است ادامه داد: برای کودکانی که تحمل لاکتوز را ندارند توصیه می‌شود از شیرهای بدون لاکتوز استفاده شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با بیان اینکه بسیاری از کودکان به غذاهای صنعتی مثل شکلات، ویفر، کیک و بیسکویت علاقه دارند خاطرنشان کرد: این منابع غذایی حاوی قند ساده هستند و بهتر است کودکان کمتر از این مواد غذایی استفاده کنند نباید این غذاهای ناسالم تبدیل به الگوی غذایی کودکان شود و هرگز این مواد غذایی جایگزین وعده غذایی اصلی نشود.

وی در پایان تاکید کرد: نان و پنیر و خرما، نان و پنیر و گردو و انواع املت‌ها و یا تخم مرغ می‌تواند گزینه‌های مناسبی برای مصرف باشد.