

# اهمیت وعده‌های غذایی مقوی برای دانش‌آموزان

23 شهریور 1404

متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز بر نقش موثر تغذیه سالم در سلامت، رشد و یادگیری دانش‌آموزان و ضرورت توجه ویژه به برنامه غذایی این گروه سنی تاکید کرد.

دکتر آناهیتا منصورى گفت: کودکان و نوجوانان نیاز دارند به طور روزانه مواد مغذی ضروری را دریافت کنند. مصرف تنقلات ناسالم و صنعتی نه تنها معده آنها را پر کرده و اشتهايشان را برای غذاهای مفید از بین می‌برد، بلکه می‌تواند منجر به فقر آهن و کمبود روی در بدن آنها شود.

منصوری ادامه داد: کمبود این ریزمغذی‌ها باعث کاهش تمرکز، بی‌حالی و خواب‌آلودگی دانش‌آموزان در کلاس درس و در بلندمدت نیز موجب ایجاد اختلال در رشد و کوتاهی قد می‌شود.

این متخصص تغذیه به اهمیت وعده‌های اصلی و میان وعده‌های مقوی با تاکید بر تأمین پروتئین کافی در برنامه غذایی دانش‌آموزان اشاره کرد و افزود: دوره نوجوانی، به‌ویژه بین ۱۲ تا ۱۵ سالگی، دوره رشد سریع است و در این زمان، پروتئین نقش مهمی در افزایش قد و تراکم استخوان دارد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز توصیه کرد: در تمام وعده‌های اصلی غذایی، ماده غذایی سرشار از پروتئین مانند انواع گوشت‌ها، حبوبات، لبنیات یا تخم‌مرغ گنجانده شود. برای مثال، یک لقمه کوچک گوشت چرخ‌کرده یا چند تکه گوشت در وعده غذایی نهار، یا استفاده از غذاهای حاوی مرغ در وعده شام می‌تواند مؤثر باشد.

منصوری افزود: والدین برای مدرسه فرزندان خود، میان وعده‌های سالم و خانگی مانند میوه، سبزیجات، گردو و خرما را تهیه کنند تا آنها از خرید خوراکی‌های ناسالم بی‌نیاز شوند.

**مشاوره حال خوب**

**ارائه خدمات مشاوره ای**

- خانواده
- ازدواج
- زوج درمانی
- تحصیلی
- انگیزشی
- کنکور

برنامه ریزی درسی و انتخاب رشته نهم

تلفن هماهنگی:

**۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸**

### مرکز مشاوره حال خوب

وی گفت: متأسفانه برخی از خوراکی‌های موجود در بوفه مدارس، مانند ساندویچ‌های سوسیس و کالباس یا کیک‌ها و نوشیدنی‌های صنعتی، از نظر بهداشتی و تغذیه‌ای مناسب نیستند و نباید مصرف شوند.

منصوری با اشاره به اهمیت مصرف آب در تمرکز و یادگیری اظهار داشت: کم‌آبی یکی از خطرات جدی برای دانش‌آموزان به‌خصوص در مناطق گرمسیری است. کم‌آبی باعث کاهش شدید تمرکز می‌شود و دانش‌آموزان باید همواره یک بطری آب سالم همراه خود داشته باشند و از نوشیدن نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی پرهیز کنند. مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب، بسته به جثه کودک، کفایت می‌کند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز همچنین بر اهمیت فعالیت بدنی مستمر در کنار تغذیه سالم تأکید کرد و افزود: تغذیه سالم بدون فعالیت بدنی، مؤثر نخواهد بود. دانش‌آموزان باید روزی حداقل یک ساعت فعالیت بدنی داشته باشند و خانواده‌ها باید استفاده از موبایل و تبلت را به کمتر از دو ساعت در روز محدود کرده و ساعت‌های مشخصی برای استفاده از وسایل دیجیتال تعیین کنند تا فرزندانشان زمان کافی برای بازی و تحرک داشته باشند.

منصوری در ادامه، در مورد مصرف مکمل‌ها اظهار داشت: مصرف مکمل‌ها باید با توجه به وضعیت هر فرد انجام شود. مصرف مکمل ویتامین D برای افراد زیر ۱۲ سال، هر دو ماه یک عدد قرص ۵۰ هزار واحدی و برای افراد بالای ۱۲ سال، ماهی یک عدد توصیه می‌شود. همچنین، دختران نوجوان برای پیشگیری از کم‌خونی ناشی از فقر آهن، باید سالانه به مدت ۴ تا ۵ ماه، به طور روزانه قرص آهن مصرف کنند.