

دانش آموز بدون صبحانه مدرسه نرود

1 مهر 1402

یک متخصص تغذیه، در خصوص میان وعده دانش آموزان در مدرسه، توصیه هایی ارائه داد.

غزاله اسلامیان، با اشاره به اینکه با شروع سال تحصیلی جدید، تغذیه دانش آموزان یکی از مهم ترین نگرانی های والدین است اظهار کرد: این که 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 می کند، افزود: تنظیم ساعت خواب و بیداری به تنظیم هورمون رشد کمک بسیار زیادی می کند ضمن این که خواب منظم و عمیق خستگی روزانه دانش آموزان را نیز از بین خواهد برد.

اسلامیان، بهترین و مناسب ترین ساعت خواب دانش آموزان را بین ساعت ۱۰ تا ۴ صبح عنوان کرد و با بیان اینکه وعده صبحانه یکی از مهم ترین وعده هایی غذایی است، گفت: کودک با دریافت درست این وعده غذایی، انرژی کافی برای ادامه روز، یادگیری و تمرکز را به دست می آورد.

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

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

توجه به دریافت میان وعده های سالم در مدرسه از دیگر مواردی بود که این متخصص تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه به آن اشاره کرد و افزود: با توجه به این که قدرت یادگیری و الگو برداری در مدرسه بسیار زیاد است و کودکان تحت تأثیر دوستان و محیط هستند، الگوهای غذایی همسالان می تواند در بین دانش آموزان بسیار پررنگ باشد.

اسلامیان گفت: همراه کردن کودکان برای خرید می تواند راهکار مناسبی برای آشنایی فرزندان برای انتخاب و آموزش مواد غذایی باشد.

آموزش آشنایی دانش آموزان با برچسب مواد غذایی با هدف انتخاب درست و خریدی سالم یکی دیگر از مواردی بود که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد و افزود: کودک خود را با تاریخ تولید و انقضا و اطلاعات تغذیه ای مواد غذایی آشنا کنید چرا که این مسئله کمک می کند تا دانش آموز با آگاهی بیشتری از بوفه مدرسه ماده غذایی سالم انتخاب کند.

وی 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 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.