

اول مهر و توصیه‌های لازم برای تغذیه دانش‌آموزان

30 شهریور 1405

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان گفت: تغذیه مناسب دانش‌آموزان، یکی از مهمترین عوامل مؤثر بر رشد جسمی، سلامت و قدرت یادگیری و عملکرد تحصیلی آنان است.

دکتر مهسا نخعی در آستانه بازگشایی مدارس با بیان اینکه تغذیه دانش‌آموزان، سرمایه گذاری برای سلامت نسل آینده است، افزود: الگوهای غذایی شکل گرفته در این دوره، می‌تواند بر سلامت فرد در سالهای آینده نیز تأثیرگذار باشد.

وی افزود: یک برنامه غذایی سالم برای دانش‌آموزان، باید متنوع، متعادل و متناسب با نیازهای سنی آنان باشد، مصرف صبحانه کامل، استفاده از میان وعده های سالم، دریافت کافی آب، مصرف روزانه میوه و سبزیجات و توجه به منابع مناسب پروتئین و غلات کامل، از اصول مهم تغذیه دانش‌آموزان است، در مقابل، مصرف تنقلات شور و شیرین، نوشیدنی‌های شیرین، فست‌فودها و مواد غذایی با چربی، نمک و قند بالا باید محدود شود.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در ادامه تأکید کرد: صبحانه را می‌توان یکی از مهمترین وعده‌های غذایی دانش‌آموزان دانست، حذف صبحانه می‌تواند موجب کاهش تمرکز و احساس خستگی در طول ساعات مدرسه شود، یک صبحانه مغذی، مانند نان و پنیر و سبزی، تخم مرغ، شیر و نان سبوس دار یا ترکیبی از مواد غذایی سالم، می‌تواند بخش مهمی از نیازهای تغذیه ای دانش‌آموز را تأمین کند.

دکتر نخعی با اشاره به این موضوع که، میوه تازه، خشکبار و مغزها در مقدار مناسب، شیر و لبنیات، نان و پنیر یا ساندویچ‌های خانگی ساده، جایگزین مناسبی برای انواع تنقلات کم ارزش غذایی هستند، افزود: همچنین باید به مصرف آب، توجه ویژه ای شود، چرا که کم آبی حتی در درجات خفیف نیز می‌تواند بر احساس خستگی، تمرکز و عملکرد دانش‌آموز تأثیرگذار باشد.

وی ادامه داد: در سال‌های اخیر، افزایش اضافه وزن و چاقی در سنین مدرسه و نوجوانی، در کنار مشکلاتی مانند کم خوری، سوءتغذیه و کمبود برخی ریزمغذی‌ها، ضرورت توجه جدی تر به تغذیه این گروه سنی را نشان می‌دهد، بنابراین هدف برنامه های تغذیه ای، باید تأمین رشد مطلوب، پیشگیری از سوءتغذیه و ایجاد یک الگوی غذایی سالم و پایدار را دنبال کند.