

# تغذیه دانش آموزان از دیدگاه طب ایرانی و مکمل

تغذیه دانش آموزان، باید باغذایی باشد که برای فعالیت و جنب و جوش دانش آموزان، و عملکرد مغزی و افزایش حافظه مفید باشد.

عضو هیئت علمی دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد، گفت: عسل، ارده شیره، مربای به، مربای سیب، مربای هویج، سمنو، تخم مرغ عسلی، حریره بادام، حلوا با پودر پسته و بادام از جمله گزینه‌های مناسب برای وعده صبحانه محسوب می‌شود.

دکتر فاطمه محبوب مصرف بادام را، تقویت کننده مغز و سیستم عصبی دانست و گفت: بادام خوراکی‌های دیگری مثل ماقوت، فرنی، شیربرنج و شله زرد، برای بچه‌های لاغر و کم بنیه مناسب‌تر است.

دکتر محبوب افزود: در دانش آموزانی که دارای اضافه وزن هستند، توصیه می‌شود از مصرف میوه و یا برگه خشک شده میوه‌ها در میان وعده استفاده شود. همچنین میوه‌هایی مثل سیب، گلابی، هویج، انار، انگور، انجیر، انواع ساندویچ‌ها مثل ساندویچ کوکوی سبزی، املت، نان و پنیر و گردو و یا پوره سیب زمینی و فلافل می‌تواند در برنامه غذایی دانش آموزان قرار گیرد.

دکتر محبوب گفت: برای میان وعده انواع مغزیجات همچون بادام، فندق، پسته، گردو یا آجیل‌هایی مثل کشمش و مویز، عناب و یا نخودچی برای دانش آموزان مناسب است.