

توصیه‌های تغذیه‌ای برای دانش‌آموزان

2 مهر 1405

با آغاز سال تحصیلی، زنگ مدرسه برای میلیون‌ها دانش‌آموز در کشور به صدا درآمد اما در کنار درس و مشق، آنچه در کیف دانش‌آموزان برای زنگ تفریح قرار می‌گیرد و آنچه از بوفه مدارس خریداری می‌شود نیز بخشی از سلامت نسل آینده را رقم می‌زند؛ موضوعی که با توجه به رواج مصرف تنقلات شور، غذاهای چرب و سرخ‌شده، فست‌فودها و نوشیدنی‌های شیرین، نیازمند توجه جدی خانواده‌ها و مدیران مدارس است.

مراقب میان‌وعده‌های ناسالم باشید

الگوی غذایی نامناسب در دوران کودکی صرفاً به یک میان‌وعده ناسالم محدود نمی‌شود؛ بلکه می‌تواند به‌تدریج ذائقه کودک را تغییر داده و زمینه شکل‌گیری عادات غذایی نادرست را فراهم کند. مصرف تنقلات کم‌ارزش پیش از وعده‌های اصلی نیز با ایجاد سیری کاذب، دانش‌آموز را از مصرف غذای اصلی باز می‌دارد؛ غذایی که باید بخش مهمی از مواد مغذی مورد نیاز برای رشد او را تأمین کند.

یکی از نگرانی‌های مهم درباره تنقلات رایج، میزان بالای نمک در برخی از آن‌هاست. مصرف مداوم خوراکی‌های شور، ذائقه کودک را به طعم‌های شور عادت می‌دهد و تداوم مصرف زیاد نمک در سال‌های زندگی می‌تواند زمینه افزایش فشار خون را فراهم کند.

مصرف زیاد روغن و چربی نیز تنها به افزایش وزن ختم نمی‌شود و می‌تواند با افزایش چربی خون و دریافت کالری اضافی، خطر اضافه‌وزن، چاقی و بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش دهد؛ از همین رو، میان‌وعده زنگ تفریح نباید به فرصتی برای مصرف چیپس، پفک، خوراکی‌های شور یا نوشیدنی‌های شیرین تبدیل شود؛ بلکه می‌توان با انتخاب‌های ساده و کم‌هزینه، مواد غذایی مغذی‌تری را جایگزین این خوراکی‌ها کرد.

میان‌وعده‌های سالم برای دانش‌آموزان



به والدین توصیه می‌شود که انجیر خشک، توت خشک، نخودچی، کشمش، برنجک، ذرت بوداده کم‌نمک، برگه زردآلو و انواع میوه‌ها مانند سیب، پرتقال، نارنگی، هلو و موز را در برنامه میان‌وعده دانش‌آموزان قرار دهند.

ساندویچ‌های خانگی نیز می‌توانند جایگزین مناسبی برای بسیاری از خوراکی‌های آماده باشند؛ به‌خصوص اگر در تهیه آن‌ها نمک و روغن کمتری استفاده شود. نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و حلواشکری، نان و پنیر و خرما، نان با کره بادام‌زمینی بدون شکر و نمک همراه با مقدار کمی مربا یا عسل و بیسکویت‌های سبوس‌دار از جمله گزینه‌های قابل استفاده برای میان‌وعده دانش‌آموزان هستند.

پوره‌های میوه مانند پوره سیب و کدو حلوایی نیز می‌توانند گزینه‌ای برای تنوع دادن به خوراکی‌های خانگی کودکان باشند و می‌توان آن‌ها را با افزودن مواد طبیعی مانند گلاب، زعفران و هل خوش‌طعم‌تر کرد.

آبمیوه صنعتی؛ میان‌وعده‌ای که نباید با آبمیوه طبیعی اشتباه گرفته شود

یکی از اشتباهات رایج برخی خانواده‌ها، قرار دادن آبمیوه‌های صنعتی در کیف دانش‌آموزان با تصور یک میان‌وعده سالم است؛ در حالی که این نوشیدنی‌ها حاوی مقادیر قابل توجهی شکر هستند و مصرف مداوم نوشیدنی‌های شیرین می‌تواند دریافت کالری را افزایش داده و در بروز اضافه‌وزن و چاقی نقش داشته باشد.

به جای آبمیوه‌های صنعتی و نوشابه‌ها، می‌توان دانش‌آموزان را به مصرف شیر تشویق کرد؛ نوشیدنی‌ای که می‌تواند بخشی از نیازهای تغذیه‌ای آنان را تأمین کند. در کنار ساندویچ و سایر خوراکی‌ها نیز آب باید همچنان انتخاب اصلی برای رفع تشنگی باشد.

والدین می‌توانند با آماده کردن میان‌وعده‌های خانگی، کاهش میزان نمک و روغن در غذاها و محدود کردن نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های پرشکر، الگوی مناسب‌تری برای فرزندان خود ایجاد کنند.