

کدام میان وعده های خوراکی در کیف دانش آموز باشد

4 آبان 1402

متخصص تغذیه و رژیم درمانی، به والدین توصیه کرد از میان وعده های سالم برای فرزند خود در ساعات حضور در مدرسه استفاده کنند.

تیرنگ نیستانی گفت: اگر فاصله بین صبحانه تا نهار نیز زیاد است، نان و پنیر، نان و پنیر و گردو یا سبزی، لقمه هایی نظیر کوکو و کتلت ها، میوه ها، خشکبار، مغزها مانند گردو، فندق و بادام، برگه های میوه، انواع شیر خالص در ردیف تغذیه های سالمی است که عموماً توسط والدین و به خصوص مادران می تواند در کیف مدرسه فرزندان محصل قرار گیرد.

وی با تأکید بر اهمیت سلامت مواد غذایی در بوفه مدارس، توضیح داد: استفاده بیش از حد از مواد غذایی حتی در شرایطی که از غذای سالم استفاده می شود نکته مهمی است چرا که با غذای سالم هم می شود چاق شد، به عبارت ساده تر اگر اضافه دریافت کالری رخ دهد چاقی و اضافه وزن نیز ایجاد می شود.

نیستانی گفت: مسئله غذای سالم با تغذیه سالم متفاوت است، فرد می تواند غذای سالم مصرف کند ولی تغذیه سالمی نداشته باشد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به والدین و مربی های بهداشت توصیه کرد: اگر کودکی وزن گیری سالمی ندارد و یا بافت چربی بیش از حد در کودک ایجاد شد قبل از اینکه این موضوع تبدیل به معضل شود، باید پیگیری و بررسی شود.

نیستانی، مصرف منبع پروتئینی غنی مثل پنیر، تخم مرغ، عدسی، حلیم و مجموعاً مصرف پروتئین را برای صبحانه کودکان توصیه کرد و گفت: پروتئین ها منابع غنی هستند که در یادگیری بهتر و افزایش تمرکز کودکان نقش مؤثر دارند.