

**وعده ی صبحانه،
نقش بسیار موثری در
سلامت جسمی و
فکری دانش آموزان
دارد.**



صبحانه به دلایلی از جمله خاصیت آرام بخشی درابتدای روز و رفع گرسنگی و عطش سلولهای بدن بخصوص سلولهای مغز ، تنظیم قند خون و تاثیر مسقیم آن بر وزن بدن ... مهمترین وعده غذایی محسوب می شود. همچنین مواد غذایی تشکیل دهنده صبحانه تاثیر بسزایی بر روی کارایی سیستم مغز و اعصاب دانش آموز می گذارد، لذا این وعده غذایی نقش مهمی در یادگیری مطالب درسی و تمرکز حواس و در نتیجه پیشرفت تحصیل دانش آموز ایفا می کند این نقش درزمینه دروسی که به تفکر و تمرکز بیشتر نیاز دارند مانند ریاضیات اهمیت دارند .

گروه نان و غلات : این گروه شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو، ذرت می باشد. مقدار توصیه شده ۱۱ - ۶ سهم در روز می باشد.

نقش : تامین کننده انرژی در بدن می باشد.

گروه شیر و لبنیات: این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک، بستنی می باشد. مقدار توصیه شده ۴ - ۳ سهم در روز می باشد .

نقش: جهت حفظ سلامت و استحکام استخوانها

گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها : این گروه شامل انواع گوشت سفید و قرمز، ماهی، جگر، تخم مرغ، عدس، نخود، لوبیا، پسته، و ... می باشد. مقدار توصیه شده ۳ - ۲ سهم در روز می باشد

نقش : منبع خوبی از آهن می باشند.

گروه میوه ها و سبزی ها : این گروه شامل انواع مختلف مرکبات، زرد آلو، طالبی و سبزیجات سبز تیره مثل اسفناج و سبزیجات زرد رنگ مثل هویج می باشند.

نقش: منبع غنی از انواع ویتامین ها و مواد معدنی و فیبر می باشند.

به نام خدا

مقدمه

دوران تحصیل دانش آموزان یکی از حساس ترین دوره ها چه از لحاظ رشد شخصیتی و چه از لحاظ رشد جسمانی می باشد. بنابراین تغذیه ی دانش آموز باید به طوری باشد که از تمام جهات نیاز های او را برطرف سازد. تغذیه می تواند نقش مهمی در فعالیت فکری کودک داشته باشد .

اصولاً دانش آموزان به ۳ وعده غذایی اصلی و ۲ میان وعده در طول روز نیاز دارند و باید از تمامی گروه های غذایی مصرف کنند که تعادل غذایی نیز مهم است.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت تحقیقات و فناوری

نیازهای تغذیه ای دانش آموزان



توصیه‌های مهم به والدین عزیز:

در برنامه غذایی روزانه حتماً از ۴ گروه غذایی اصلی و گروه متفرقه در حد متعادل استفاده کنند.

از دادن شیرینی یا شکلات به عنوان جایزه به دانش آموزان خودداری شود.

از تنقلات غذایی کم ارزش مانند پفک نمکی، چیپس، شکلات و نوشابه که زمینه ساز چاقی و در نهایت بیماری‌هایی قلبی و عروقی است، استفاده نشود.

برای اینکه یادگیری دانش آموزان در درس‌ها بهتر شود و حافظه خوبی داشته باشند، مصرف ماهی و میگو (۲ - ۳ مرتبه در هفته) فراموش نشود.

برای اینکه دچار کم خونی نشده و زود خسته نشوند هر روز از منابع غذایی حاوی آهن مثل گوشت قرمز، مرغ، جگر، تخم مرغ، حبوبات، غلات، سبزی‌های برگ سبز، مغزها، خشکبار و... استفاده کنید.

دانش آموز هر روز به ۴ تا ۶ لیوان مایعات (آب، چای، شربت...) نیاز دارد.

مصرف مداوم نوشابه باعث پوکی استخوان می شود در حالیکه می توان به جای آن از آب یا دوغ استفاده نمود.

از سوسیس، کالباس و غذای آماده کمتر استفاده شود (حداقل ماهی یکبار) بهتر است پیتزا، همبرگر یا ساندویچ در خانه تهیه شود.

خوردن شیر و لبنیات که مهمترین منبع تامین کلسیم مورد نیاز بدن است در تشکیل استخوان و دندان و استحکام آنها نقش مهمی دارند ضروری است.

بعضی از دانش آموزان از خوردن گوشت امتناع می کنند توصیه می شود به غذای مورد علاقه آنها گوشت چرخ شده اضافه شود و یا به شکل کباب و کتلت تهیه شود.

حذف یک وعده یا یک ماده غذایی اثرات جبران ناپذیری بر سلامت دانش آموز دارد.

تشویق دانش آموزان به ورزش موجب شادابی شده و از چاقی جلوگیری می کند.