

تغذیه در مدرسه

امروزه دیگر اهمیت تغذیه در سلامت انسان بر کسی پوشیده نیست. این اهمیت در دوران تحصیل دانش‌آموزان به خاطر فعالیت بالای جسمی و فکری، به مراتب بیشتر می‌شود. پس لازم است دانش‌آموزان و خانواده هایشان دقت ویژه‌ای بر این امر داشته باشند تا علاوه بر حفظ سلامت و شادابی دانش‌آموز، بیش‌ترین بازده در یادگیری را نیز شاهد باشیم.

اولین نکته در مقوله تغذیه، مصرف صبحانه است. صبحانه اولین وعده غذایی روز و تأمین‌کننده انرژی صبحگاه فرد است. نتایج تحقیقات متعدد، ثابت کرده است که دانش‌آموزانی که صبحانه می‌خورند، قدرت یادگیری بالاتری نسبت به باقی دانش‌آموزان دارند. هم چنین میزان تمرکز و دقت در این دانش‌آموزان نیز بیشتر است. عمده‌ترین دلیل برای عدم مصرف صبحانه، نداشتن زمان است. این مشکل با کمی زودتر به رختخواب رفتن به سادگی قابل حل است. هم چنین اگر خانواده‌ها شام را با فاصله زمانی بیشتری تا زمان خواب صرف کنند، دانش‌آموز صبح روز بعد به صبحانه میل بیشتری خواهد داشت.

برای وعده صبحانه مصرف لبنیات توصیه می‌شود. به عبارت دیگر بهتر است در صبحانه شیر استفاده شود یا اگر دانش‌آموز میل به شیر ندارد، پنیر، سرشیر یا خامه و یا حتی ماست چکیده را جایگزین آن کند. در کنار این‌ها مصرف گردو، عسل و کره بادام‌زمینی نیز انتخاب‌های مناسبی برای وعده صبحانه هستند. نوشیدن آب میوه‌های طبیعی نیز می‌تواند مفید باشد.

مسئله دیگری که برای دانش‌آموزان اهمیت بسیار دارد، میان وعده‌های غذایی است. چون دانش‌آموزان ساعات زیادی را در مدرسه سپری می‌کنند، احتیاج است در این بازه میان وعده میل کنند. میان وعده نباید نزدیک به زمان ناهار خورده شود زیرا اشتهاى فرد را برای غذای ناهار که یک وعده اصلی است، کاهش می‌دهد. میان وعده صبح و عصر باید حداقل یک ساعت و نیم تا دو ساعت پیش از وعده غذایی اصلی صرف شود؛ حتی اگر یک لیوان شیر باشد. حال این سؤال پیش می‌آید که منظور از میان وعده چیست و چه میان وعده یا تغذیه‌ای برای دانش‌آموزان مفید است؟

امروزه با رشد بوفه‌ها در مدارس، دانش‌آموزان زیادی تغذیه یا میان وعده خود را از این محل در مدرسه خود تهیه می‌کنند. این میان وعده‌ها اکثراً

شامل موادی مانند چیپس و پفک، بستنی یا سوسیس و کالباس هستند که ضرر آن‌ها برای سلامت بدن بر کسی پوشیده نیست. در صورتی که دانش‌آموز می‌خواهد تغذیه خود را از بوفه تهیه کند، بهتر است از بیسکویت یا کیک‌های ساده یا کلوچه‌هایی با مغز گردو استفاده نماید.

این مواد غذایی انرژی بسیار زیادی دارند و مواد مغذی اندکی را شامل می‌شوند که تعادل برنامه غذایی را بر هم می‌زنند. بنابراین پیشنهاد می‌شود دانش‌آموزان تغذیه مورد نیاز خود را از منزل همراه خود ببرند یا اگر به هر دلیلی این امر محقق نشد، مواد غذایی سالم تری برای میان وعده خود از بوفه تهیه کنند.

تعداد این میان وعده‌ها وابسته به میزان ساعتی است که دانش‌آموز در مدرسه حضور دارد. این میزان را می‌توان با تعداد زنگ‌های تفریح نیز سنجید. بهتر است دانش‌آموز به تعداد زنگ‌های تفریح، تغذیه متنوع داشته باشد که این تنوع باعث میل بیشتر دانش‌آموز به خوردن این میان وعده‌ها می‌شود.

بهترین میان وعده توصیه‌شده، ساندویچ‌های خانگی است. ساندویچ‌هایی نظیر کلت و کوکو، یا لقمه نان و پنیر و سبزی یا گردو مفیدترین تغذیه برای زنگ تفریح‌های مدارس هستند. این ساندویچ‌ها علاوه بر داشتن انرژی کافی، مواد مغذی و سالمی نیز دارند. بهتر است در این میان وعده‌ها از میوه‌های تازه فصل نیز استفاده شود. هم چنین مصرف انواع مغزها مانند پسته، فندق، بادام و گردو نیز به خاطر مواد مغذی موجود در آن‌ها، توصیه شده است. علاوه بر موارد گفته‌شده میوه‌های خشک، نظیر انجیر خشک، برگه و کشمش نیز مفید هستند.

در رابطه با نوشیدنی‌های زنگ‌های تفریح باید به این نکته توجه کرد که بدن ما در طول روز برای تهیه کلسیم مورد نیاز خود، به سه وعده لبنیات احتیاج دارد. پس خوب است در یکی از میان وعده‌ها شیر را جای دهیم. آب میوه‌های طبیعی نیز برای تغذیه مناسب هستند اما مصرف نوشیدنی‌های شیرین مثل شربت، ساندیس و آب میوه‌های مصنوعی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شوند. البته نوشیدن آب نیز در طول زنگ‌های تفریح لازم است و نباید فراموش شود.

نگارش: حمزه بور بور - پزشک

