



تغذیه در مدرسه

Nutrition At School



دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

و روغن های دانه کتان و گردو است.

◀ در نوشیدنی کودک خود تجدید نظر کنید ▶

بچه ها بیش از هر زمان دیگری نوشابه و نوشیدنی های شیرین از جمله آب میوه های خاص قند می نوشند. نوشیدنی هایی که باعث ایجاد چاقی می شوند، مشکلات سلامت دندان و تغذیه نامناسب می شوند. بهترین شرط همچنان آب است.

◀ نکات مهمی که باید در مورد غذاهای فست ▶

فود و رستوران برای کودکان به خاطر بسپارید:

◀ از نوشابه های گازدار اجتناب کنید، بچه ها باید به جای آن آب یا شیر بنوشند.
◀ از ناگت مرغ اجتناب کنید.

◀ از سیب زمینی سرخ کرده صرف نظر کنید. به جای آن مقداری هویج، انگور یا سایر میوه ها و سبزیجات همراه ببرید. این باعث می شود که مصرف شود و فیبر به غذا اضافه شود.

◀ مرغ و سبزیجات یا اسپاگتی با سس گوجه فرنگی را در یک رستوران انتخاب کنید، نه یک بشقاب بزرگ ماکارونی و پنیر که چربی و نمک زیاد دارد و ارزش خرید کمی دارد.

◀ در تغذیه کودکان باید موارد زیر را محدود کنیم ▶

چربی های ترانس موجود در غذاهای گیاهی، مارگارین، کراکر، آب نبات، کلوچه، غذاهای میان وعده، غذاهای سرخ شده، محصولات پخته شده و سایر غذاهای تولید شده که با روغن های گیاهی تا حدی هیدروژنه تهیه شده اند.



◀ محصولات لبنی ▶

۲ تا ۳ وعده در روز شیر یا ماست کم چرب یا پنیر طبیعی، یک وعده معادل ۴۲ گرم می باشد.

◀ فلز روی ▶

روی امکان حافظه و عملکرد مدرسه را به ویژه در پسران بهبود بخشد. منابع خوب روی صدف، گوشت گاو، جگر، لوبیا و نخود فرنگی خشک، غلات کامل، غلات غنی شده، آجیل، شیر، کاکائو و طیور است.

◀ چربی سالم ▶

چربی های سالم نیز برای رشد کودک مهم هستند. این ها شامل چربی های غیر اشباع از روغن گیاهی مانند روغن کانولا، روغن بادام زمینی و روغن زیتون و همچنین آووکادو، آجیل مانند بادام، فندق و دانه ها مانند کدو، کنجد و چربی های چند غیراشباع از جمله امگا ۳ و ۶ است. اسیدهای چرب در ماهی های چرب مثل سالمون، شاه ماهی، ماهی خال مخالی، ماهی کولی، ساردین و یا در آفتابگردان، ذرت، سویا



Nutrition At School



در مدرسه با میزان حضور بهتر، روزهای کمتر از دست رفته در مدرسه و نمرات بهتر آزمون همراه است.

دستورالعمل تغذیه برای کودکان در سنین مدرسه با رشد کودکان، آنها به غذاهای سالم مشابه که بزرگسالان مصرف می کنند، به همراه ویتامین ها و مواد معدنی بیشتر برای حمایت از رشد بدن نیاز دارند.

سبزیجات دیگر خام یا پخته باشد.

◀ میوه ها ▶

۲ تا ۴ وعده در روز

یک وعده احتمال شامل ۲/۱ لیوان میوه برش خورده، ۴/۳ لیوان آب میوه یا یک میوه کامل متوسط مانند سیب، موز یا گلابی باشد.

◀ غلات کامل ▶

۶ تا ۱۱ وعده در روز

هر وعده باید برابر یک تکه نان سبوس دار باشد.

◀ پروتئین ▶

تا ۳ وعده از ۵۶_۸۵ گرم گوشت بدون چربی پخته شده، مرغ یا ماهی در روز

یک وعده در این گروه نیز ممکن است شامل ۲/۱ لیوان لوبیا خشک پخته، یک تخم مرغ یا ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی برای هر واحد گوشت بدون چربی باشد.



Nutrition At School

◀ سبزیجات ▶

۳ تا ۵ وعده در روز

یک وعده ممکن است یک لیوان سبزیجات برگ خام، ۴/۳ لیوان آب سبزیجات یا ۲/۱ لیوان

بیشتر کودکان آمریکایی ۶ ساعت در روز به مدرسه می روند و تقریباً نیمی از کالری روزانه خود را در مدرسه مصرف می کنند. مدارس باید سیاست ها و شیوه هایی را برای ایجاد محیط تغذیه ای که از دانش آموزان در انتخاب سالم حمایت می کند، اجرا کنند.

◀ فواید وعده های غذایی مدرسه ▶

تحقیقات نشان می دهد دانش آموزانی که در برنامه های غذایی مدرسه شرکت می کنند، غلات کامل، شیر، میوه ها و سبزیجات بیشتری در طول زمان غذا مصرف می کنند و کیفیت کلی رژیم غذایی بهتری نسبت به افراد غیر شرکت کننده دارند و مصرف صبحانه