



تغذیه در دانش آموزان

دچار معلولیت ذهنی

Nutrition In Students With Mental Disabilities



دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

- ◀ دیر صحبت کردن یا مشکل در صحبت کردن
- ◀ بر چیزهایی مانند تمرینات، لباس پوشیدن و تغذیه خود به آرامی تسلط پیدا می کند
- ◀ مشکل در به خاطر سپردن
- ◀ مشکلات رفتاری مانند عصبانیت های شدید
- ◀ مشکل در حل مسئله یا تفکر منطقی
- ◀ سلامت روانی کودکان ▶

سلامت روانی در دوران کودکی به معنای دستیابی به نقاط عطف رشد و عاطفی و یادگیری مهارت های اجتماعی سالم و چگونگی کنار آمدن با مشکلات است. کودکان دارای سلامت روانی دارای کیفیت زندگی مثبت هستند و می توانند در خانه، مدرسه و اجتماعات خود به خوبی عمل کنند .



یک رژیم غذایی قابل قبول از نظر فرهنگی که سلامت فرد را ارتقا دهد و نیازهای فردی را برآورده کند

غذاهای آماده و ذخیره شده در فضایی دلپذیر سرو می شوند

رژیم غذایی متنوع از غذاهای تازه، کامل و حداقل فرآوری شده

برخورد عادلانه و محترمانه از سوی متخصصان غذا و تغذیه

◀ علائم ناتوانی ذهنی در کودکان چیست؟ ▶

علائم مختلف ناتوانی ذهنی در کودکان وجود دارد. علائم ممکن است در دوران نوزادی ظاهر شوند یا تا زمانی که کودک به سن مدرسه نرسد، قابل توجه نباشند. اغلب به شدت ناتوانی بستگی دارد

◀ برخی از شایع ترین علائم ناتوانی ذهنی عبارتند از

- ◀ غلت زدن، نشستن، خزیدن یا دیر راه رفتن
- دیر صحبت کردن یا مشکل در صحبت کردن





Nutrition In Students With Mental Disabilities



- ◀ سه سطح استانداردهای مراقبت ▶
- ◀ سطح ۱ رژیم غذایی ایمن و کافی است:
- ◀ کیفیت و مقدار مناسب غذا است
- ◀ انواع میوه ها ، سبزیجات و غلات کامل
- ◀ غذا با خیال راحت ذخیره و آماده می شود
- ◀ منوهای ۳ وعده غذایی و میان وعده در روز
- ◀ فعالیت بدنی منظم



- ◀ شش جزء سطح یک ، به علاوه:
- ◀ شرایط پزشکی را مدیریت می کند
- ◀ شرایط ثانویه را مدیریت می کند
- ◀ سایر نیازهای خاص را برآورده می کند
- ▶ سطح ۳ رژیم غذایی باعث افزایش سلامتی می شود

- ◀ شش جزء سطح یک و سه جزء سطح دو به علاوه:
- ◀ غذاهای گیاهی کامل فراوان
- ◀ کلسترول پایین ، چربی های اشباع و ترانس
- ◀ قندهای ساده و نمک محدود است
- ◀ پروتئینهای گیاهی بیشتر مانند لوبیا، آجیل، غلات و پروتئین های حیوانی کمتر مانند گوشت
- ◀ مکمل های متعدد ویتامین و مواد معدنی
- ◀ الکل کم یا بدون الکل



Nutrition In Students With Mental Disabilities

- ▶ حقوق تغذیه برای افراد دارای معلولیت ذهنی یا رشدی
- ◀ یک رژیم غذایی مغذی و کافی بر اساس تحقیقات علمی بهداشت و تغذیه

عقب ماندگی ذهنی شرایطی است که قبل از ۱۸ سالگی تشخیص داده می شود و شامل عملکرد فکری زیر متوسط و فقدان مهارت های لازم برای زندگی روزانه است. عقب ماندگی ذهنی با عملکرد ذهنی زیر متوسط مشخص می شود که همزمان با محدودیت در مهارت های سازگاری، اجتماعی و عملی وجود دارد. عقب ماندگی ذهنی یک شرایط مهم بالینی و اجتماعی است. تغذیه نامناسب ممکن است با تأثیر مستقیم بر فرآیندهای مغز یا به طور غیر مستقیم با تأثیر بر تجربیات و رفتار کودکان بر رشد مغز تأثیر بگذارد. کودکان معلول شناخته شده در معرض خطر ابتلا به سوء تغذیه، که ممکن است تا حدی به اختلال رشد که اغلب در چنین کودکان مواجه می شوند توضیح داد.

- ◀ به ترجیحات غذایی فردی احترام می گذارد
- ▶ سطح ۲ رژیم غذایی نیازهای فردی را برآورده می کند