



مواد غذایی ضروری برای دانش آموزان

Essential food for students

Essential food for students

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ مرکبات ▶

مصرف مرکبات ممکن است به افزایش عملکرد ذهنی و بهبود عملکرد کلی مغز کمک کند.

◀ کاکائو و شکلات تلخ ▶

شکلات و محصولات کاکائو مملو از ترکیبات فلاونوئیدی هستند. مصرف محصولات کاکائو ممکن است به افزایش جریان خون در مغز و بهبود حافظه و زمان واکنش شما کمک کند.

◀ آجیل ▶

آجیل غنی از مواد مغذی است و حاوی ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای سلامت مغز از جمله ویتامین E و روی است. مصرف کردن آجیل ممکن است به بهبود وضعیت کلی ذهنی کمک کند.

◀ تخم مرغ ▶

مصرف کردن تخم مرغ کامل به دلیل غلظت مواد مغذی از جمله ویتامین B 12، کولین و سلنیوم که در زرده وجود دارد، می تواند به سلامت مغز کمک کند.

◀ آووکادو ▶

برخی تحقیقات نشان داده است که مصرف کردن آووکادو غنی از کاروتنوئید ممکن است به بهبود عملکرد ذهنی کمک کند.

◀ چغندر ▶

چغندر سرشار از نیترات است که ممکن است به بهبود جریان خون در مغز، ارتباط سلول های عصبی و سلامت کلی مغز کمک کند. مطالعات مصرف آب چغندر را با بهبود عملکرد آزمایشات مرتبط کرده است.

سبزیجات قرمز، نارنجی و سبز

افزایش مصرف سبزیجات قرمز، سبز و نارنجی غنی از کاروتنوئید می تواند به بهبود مصرف کلی مواد مغذی شما کمک کرده و سلامت مغز را افزایش دهد.



▶ پروتئین با کیفیت ▶

پروتئین برای انرژی پایدار نیز مهم است مصرف کردن صبحانه ای حاوی پروتئین برای کاهش اضطراب را توصیه می کند.

◀ گوشت بدون چربی یا بیکن بوقلمون

▶ تخم مرغ: سفیده تخم مرغ خوب است، زرده ها پروتئین ندارند.

◀ غذاهای سویا: شیر سویا، پروتئین سویا جایگزین های گوشت

▶ شیر کم چرب ▶

▶ آب ▶

هیدراتاسیون مناسب برای عملکرد مغز بسیار مهم است. دانش آموز خود را تشویق کنید تا صبح مقدار زیادی آب بنوشد و از او بخواهید تا یک بطری آب را برای امتحان خود حمل کند.

▶ توت و زغال اخته ▶

توت ها حاوی ترکیباتی از جمله آنتوسیانین ها هستند که ممکن است عملکرد ذهنی را افزایش دهند.





Essential food for students



غلات کامل، مانند غلات یا آرد، مانند نان، ماکارونی، جو دوسر و غلات، یک وعده به عنوان یک تکه نان، اسکون، کلوچه یا نصف لیوان غلات، ماکارونی یا برنج پخته شده: ۴ تا ۶ وعده در روز.

پروتئین ها، مانند گوشت بدون چربی، مرغ، تخم مرغ و ماهی، توفو، آجیل و دانه ها و حبوبات: ۱ تا ۲ وعده در روز.

چگونه می توان عادات غذایی سالم را تشویق کرد.

به صورت خانوادگی با هم غذا مصرف کردن سعی کنید کالری فرزند خود را از موارد زیر محدود کنید:

محدودیت شکر و قند

محدودیت چربی اشباع و ترانس

محدودیت سدیم

ماهی و امگا ۳

امگا ۳ یک راه فوق العاده برای حفظ توانایی های تمرکز، ظرفیت مغز و هوشیاری است. بهترین منبع ماهی های چرب و آب سرد است. اگرچه ماهی قزل آلا، ساردین، ماهی خال مخالی و شاه ماهی همه حاوی امگا ۳ هستند.

میوه ها و سبزیجات تیره و آنتی اکسیدان ها

به نظر می رسد هرچه میوه یا سبزی تیره تر باشد، برای شما سالم تر است. این ممکن است همیشه درست نباشد، اما هنگام جستجوی آنتی اکسیدان ها، این یک قاعده کلی خوب است. آنتی اکسیدانها وقتی از طریق غذاهای کامل به دست می آیند، مفیدترین هستند.



Essential food for students

نیازهای تغذیه ای کودکان خردسال ۵ تا ۱۰ سال

کودکان باید با دقت تغذیه شوند تا رشد خوب را حفظ کرده و نیازهای انرژی خود را برآورده کنند. در کنار این، ورزش های بدنی و همچنین نوشیدن مقدار زیادی آب ساده باید ارتقا یابد. در صورت امکان کودک باید هر روز حداقل یک ساعت در فضای باز بدود و بازی کند. ارزیابی منظم رشد برای حفظ رژیم غذایی مناسب و رشد فیزیکی مفید است.

انتخاب غذاها برای کودکان

سبزیجات: مقدار زیادی سبزیجات رنگی از انواع مختلف، برگ دار و بدون برگ، یک وعده نصف لیوان سبزیجات یا حبوبات پخته شده و یک لیوان سبزیجات سالاد خام است: ۵ تا ۶ وعده میوه و سبزیجات باید هر روز ارائه شود. میوه های مختلف، یک وعده یک قطعه متوسط یا یک لیوان میوه خرد شده، کنسرو شده بدون شکر، دو میوه کوچک مانند آلو یا یک اونس میوه خشک است.

شیر، محصولات لبنی شامل کشک و پنیر منابع عالی چربی و پروتئین سالم هستند، یک وعده ۴۰ گرم پنیر، یک لیوان شیر یا شیر سویا دومی با کلسیم اضافه شده، ۲۰۰ گرم ماست: ۲ تا ۴ وعده در روز. میان وعده ها باید جذاب و مغذی باشند مانند مقدار کمی سبزیجات تازه رنگ روشن با سس گوجه فرنگی خوش طعم یا گوجه فرنگی.