



## چاشت های غذایی برای بچه های مدرسه ای

## Food Snacks For School Children

FOOD SNACKS FOR  
SCHOOL CHILDREN

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

قبل از استفاده بادام زمینی، کره بادام زمینی یا سایر مغزها به عنوان میان وعده، بررسی کنید که هیچ یک از کودکان آلرژی به این مواد نداشته باشند.

### ◀ نوشیدنی ها مناسب برای میان وعده کودکان ▶

◀ آب: آب باید نوشیدنی اصلی باشد که در زمان میان وعده برای بچه ها سرو می شود. آب تشنگی را برطرف می کند و قند و کالری ندارد.

◀ شیر کم چرب: شیر مواد مغذی کلیدی مانند کلسیم و ویتامین D را تأمین می کند. برای جلوگیری از دریافت چربی اشباع آسیب رسان به قلب که در شیر پر چرب وجود دارد، سعی کنید شیر کم چربی ۲٪ (بدون چربی) یا ۱٪ را انتخاب کنید. شیر طعم دار نباید بیش از ۱۳۰ کالری در هر وعده ۸ اونس داشته باشد تا به شما در کاهش کالری و قندهای اضافی کمک کند.

◀ آب میوه: سرو میوه کامل از آب میوه مقوی تر است. آکادمی اطفال آمریکا توصیه می کند که کودکان ۶-۱ ساله بیش از ۶ اونس (یک وعده) در روز آب و نوجوانان و کودکان ۷ تا ۱۸ سال بیش از ۱۲ اونس (دو وعده) آب در روز بنوشند.

### ◀ نکاتی برای استفاده از لیست میان وعده های سالم مدرسه ▶

اگر به کودکان پول توجیبی برای تهیه میان وعده در مدرسه بدهید، ممکن است آن ها به دنبال کیک و دونات باشند. در عوض، چند انتخاب را که تأیید می کنید به آن ها بدهید و در صورت امکان از آن ها کمک بگیرید تا میان وعده هایشان برای مدرسه آماده کنند.



◀ کراکرهای سبوس دار

◀ کیک های برنجی

◀ ذرت بو داده

### ▶ لبنیات، میان وعده ای مناسب برای کودکان ▶

غذاهای لبنی منبع کلسیم هستند که می تواند به ساختن استخوان های قوی کمک کند. با این حال، محصولات لبنی بزرگترین منبع چربی های اشباع شده نیز هستند که باعث انسداد عروق می شوند. برای محافظت از استخوان ها و قلب کودکان، اطمینان حاصل کنید که تمام غذاهای لبنی که سرو می شوند کم چربی یا فاقد چربی هستند. مواد لبنی که می توانید از آن ها استفاده کنید عبارتند از:

◀ ماست

◀ پنیر کم چرب

### ▶ آجیل و خشکبار ▶

آجیل یک انتخاب سالم است، اما از آنجا که آجیل کالری زیادی دارد، بهتر است آن ها را به همراه یک میان وعده دیگر مانند میوه سرو کنید. یک مشت کوچک آجیل، اندازه سرو معقولی است.





Food Snacks For  
School Children

## Food Snacks For School Children

### ◀ میوه ها و سبزیجات برای کودکان ▶

بیشتر میان وعده هایی که برای کودکان سرو می شود باید میوه و سبزیجات باشد، زیرا بیشتر کودکان هر روز تعداد وعده های پیشنهادی میوه و سبزیجات را مصرف نمی کنند. مصرف میوه و سبزی خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سرطان و فشار خون را کاهش می دهد.

میوه ها را در اشکال مختلف مانند موارد زیر نیز می توان سرو کرد:

◀ میوه خشک شده

◀ میوه منجمد

◀ سالاد میوه

◀ اسموتی میوه

◀ بشقاب میوه های تازه

سبزیجات را می توانید به صورت خام یا سس سالاد سرو کنید.

### ◀ غلات سالم برای میان وعده کودکان ▶

اگرچه بیشتر بچه ها غلات زیادی در طول روز می خورند، اما بسیاری از این ها کلوچه، کیک میان وعده، غلات شیرین و سایر غلات تصفیه شده هستند که سرشار از قند یا چربی اشباع می باشند. سعی کنید بیشتر غلات کامل که فیبر، ویتامین و مواد معدنی بیشتری دارند، سرو کنید. غلات کاملی که می توانید از آن ها استفاده کنید عبارتند از:

◀ غلات صبحانه



مصرف میوه و سبزی خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سرطان و فشار خون را کاهش می دهد. میوه ها و سبزیجات همچنین حاوی مواد مغذی مهمی مانند ویتامین های A و C و فیبر هستند.

### ◀ میان وعده های مناسب کودکان ▶

ارائه میان وعده های سالم به کودکان برای تأمین تغذیه مناسب، حمایت از عادات غذایی سالم مادام العمر و کمک به جلوگیری از بیماری های پرهنرینه و ناتوان کننده، مانند بیماری های قلبی، سرطان، دیابت، فشار خون و چاقی مهم است. میان وعده ها نقش بسزایی در رژیم های غذایی کودکان دارند. بین سال های ۱۹۷۷\_۲۰۰۶ میزان کالری دریافتی کودکان از میان وعده ها ۱۱۳ کالری در روز افزایش یافت.