



بسمه تعالی

۲۴ مهرماه روز جهانی غذا را گرامی می‌داریم

تغذیه دانش‌آموزان چگونه باید باشد؟

خوردن صبحانه برای دانش‌آموزان بسیار مهم است و براساس تحقیقات دانش‌آموزانی که صبحانه می‌خورند نمرات تحصیلی بالاتری کسب می‌کنند. به این دلیل که در طول ساعات درسی، سطح قند خون مناسبی داشته باشند و برای کاهش خستگی در سر کلاس و افزایش یادگیری و تمرکز صرف صبحانه بسیار مهم می‌باشد. حدود ۳۰ تا ۳۵ درصد انرژی طول روز را با صرف صبحانه می‌توان تأمین کرد. متأسفانه دانش‌آموزان به بهانه‌ها و دلایل مختلف عادت به خوردن صبحانه ندارند و یا به‌جای یک ماده خوراکی مفید با خوردن تنقلات رنگی و بی‌ارزش در درازمدت دچار اثرات سوء جسمی، رشدی و ذهنی می‌شوند. عادت ذائقه از کودکی به مواد بی‌ارزش و شیرین باید به‌صورت تدریجی با جایگزین مصرف مواد خوراکی سالم تغییر داده شود و اصلاح رژیم غذایی با گنجاندن مواد خوراکی کم‌شیرین در صبحانه می‌باشد. عادت به ذائقه ناسالم زمینه‌ساز مشکلات اضافه‌وزن چاقی و بیماری‌های قلبی و عروقی و فشارخون و دیابت و ... در آینده می‌شود. بعد از مصرف خوراکی شیرین مانند کیک و کلوچه با افزایش ترشح هورمون انسولین در خون برای جمع‌آوری قند خون، کاهش قند سلول‌های مغزی و در نتیجه کارایی کمتر آن را خواهیم داشت. اگر مدت ناشتایی طولانی شود نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد مختل شده و یادگیری و تمرکز حواس کمتر می‌شود. حذف مواد مغذی که در وعده صبحانه تأمین می‌شوند در وعده‌های دیگر جایگزین نخواهد شد و در نتیجه کمبود کالری، ویتامین‌ها و املاح ایجاد می‌شود.

برای این‌که فرزندان صبحانه بخورد چه بکنیم؟

- ۱- شام را زود بخورد تا صبح احساس سیری نکند.
- ۲- شب زود بخوابد تا صبح احساس کسالت نداشته باشد.
- ۳- صبح زود بیدار شود تا وقت کافی برای صرف صبحانه داشته باشد.
- ۴- جذاب کردن صبحانه مثل استفاده از لیوان و فنجان مخصوص
- ۵- فرزند برای تهیه صبحانه مشارکت داشته باشد مانند تهیه لیست صبحانه و همراهی در خرید مواد صبحانه و ...
- ۶- تکراری نبودن صبحانه
- ۷- کمی نرمش صبح‌گاهی و شاد کردن محیط منزل



۸- همراهی حتمی والدین و اعضا خانواده با فرزند در سر سفره که بسیار مسأله مهمی می باشد.

مواد مفید برای صبحانه:

- خوردن غلات مثل نان منبع انرژی است البته بهترین نوع آن نان سبوس دار است (نان سنگک)
- کره به شرط نداشتن اضافه وزن (مربا، عسل و خرما) بخشی از انرژی روزانه را تأمین می کند.
- غذاهای حاوی پروتئین منبع تأمین سوخت مورد نیاز بدن می باشد که در سنین رشد بسیار لازم هستند. مثل گروه لبنیات پنیر دارای پروتئین مناسبی می باشد و شیر.

با محصولات غذایی (ارگانیک طبیعی) آشنا شویم

مواد غذایی ارگانیک به موادی گفته می شود که در مراحل تهیه و تولید آن سموم دفع آفات یا کودهای شیمیایی استفاده نشده است امروزه سعی در تهیه این نوع مواد غذایی می شود که شامل انواع میوه جات و سبزیجات می باشد تا می توانیم باید تلاش کنیم که از این نوع مواد غذایی برای حفظ سلامتی خود و خانواده استفاده کنیم امروزه این مواد غذایی در بازار عرضه می شود فقط نسبت به مواد غذایی دیگر دارای قیمت بالاتری می باشد.

چرا نباید تنقلات استفاده شود؟

مصرف تنقلاتی مانند (چیپس، پفک و امثال اینها) برای کودکان ممنوع می باشد به دلایل مختلف:

- ۱- ایجاد سیری کاذب
 - ۲- عدم داشتن ارزش غذایی
 - ۳- باعث بالا رفتن مشکلاتی مانند چاقی، بیماری دیابت و افزایش فشار خون و از این قبیل موارد می شود.
- امیدواریم با همکاری هم و همگی دست به دست هم در جهت بهینه سازی تغذیه فرزندانمان کوشا باشیم تا بتوانیم فرزندان سالم تر و پویاتر در آینده داشته باشیم.

با تشکر واحد تغذیه و بهداشت

دبستان سوده

هرم غذایی دانش آموزان دبستانی



هر سه‌م از گروه شیر و لبنیات:



هر سه‌م از گروه نان و غلات:



هر سه‌م از گروه گوشت و حبوبات:



هر سه‌م از گروه میوه ها:



گروه مفرقه



هر سه‌م از گروه سبزیجات:



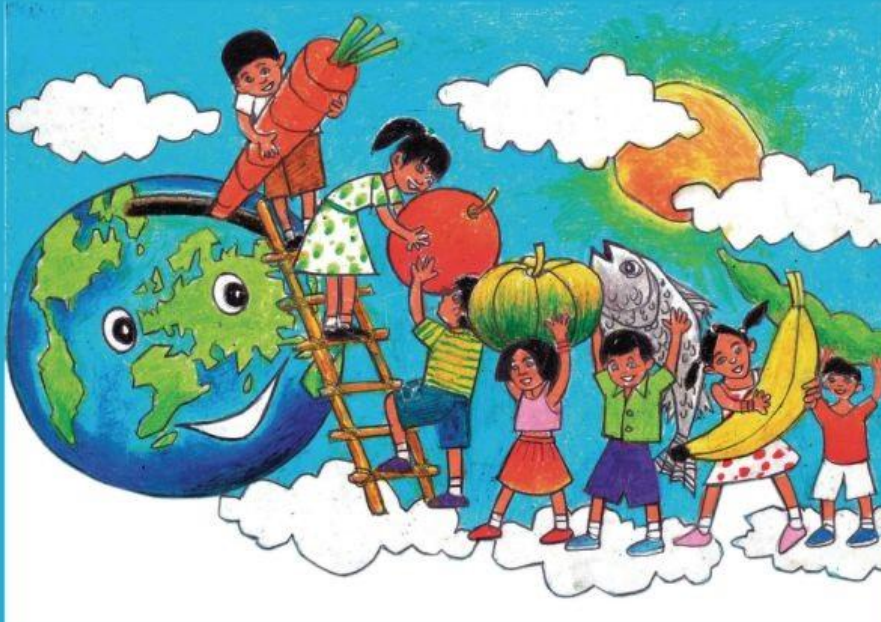


۱۰ کلید طلایی سلامت دانش آموزان

- ۱ با خوردن **سبحانه** یادگیری خود را افزایش دهید.
- ۲ دوستان خود را تشویق کنید تا از نشانه های خانگی میوه، خشکبار و شیر در میان رنده استفاده کنند.
- ۳ با خودداری از مصرف بی رویه غذاهای آماده و نوشابه های گازدار در حفظ سلامت خود کوشش کنید.
- ۴ برای حفظ سلامت خود، از دستروش ها و دوره گرد ها مواد خوراکی و آشامیدنی بخرید.
- ۵ وسایل شخصی خود مانند لیوان، بشانه، مگانه، کلاه و... را در اختیار دیگران قرار ندهید.
- ۶ دست های خود را بعد از رفتن به دستشویی و پیش از صرف غذا و خوراکی با آب و صابون بشویید.
- ۷ مدت زمان نمایش تلویزیون و بازی های رایانه ای را به کمتر از ۲ ساعت در روز کاهش دهید.
- ۸ روزانه حداقل به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.
- ۹ از دیندگانه پستی در هر دو شبانه استفاده کنید.
- ۱۰ ماسک خواهیم سالم باشیم، پس می توانیم.



کشاورزی خانوادگی :
تغذیه ی جهان ،
مراقبت از زمین
روز جهانی غذا : ۲۴ مهر ماه



**Family Farming:
Feeding the world ,
caring for the earth**

World Food Day - 16 October 2014



Food and Agriculture
Organization of the United Nations