

زنگ اول: تغذیه سالم

مدرسه‌ها شروع شده و حالا حتما یکی از دغدغه‌های والدین تغذیه بچه‌ها در مدرسه و خانه است.



مدرسه‌ها شروع شده و حالا حتما یکی از دغدغه‌های والدین تغذیه بچه‌ها در مدرسه و خانه است.

اگر جزو والدینی هستید که کوله پشتی فرزندان را با انواع کیک و کلوچه و آبمیوه پر می‌کنید، وقتش رسیده که در برنامه غذایی او تجدیدنظر کنید. این راهنما را بخوانید تا بدانید سالم‌ترین خوراکی‌ها برای فرزندان کدامند و چطور می‌توان با تغذیه، به رشد ذهنی و جسمی کودک دانش آموز کمک کرد.

شروع روز با خوردنی‌های خوشمزه

صبحانه، مهم‌ترین وعده غذایی هر کسی، از کوچک تا بزرگ است. خوردن صبحانه برای یک دانش آموز اما اهمیت بیشتری دارد چون باعث می‌شود انرژی مورد نیاز مغز برای یادگیری کاملاً به موقع فراهم شود و بدن برای نیازهای خود به منابع ذخیره شده‌ای که باید صرف رشد جسم شود، مراجعه نکند. با این حال بچه‌هایی که باید صبح زود بیدار شوند و به مدرسه بروند خیلی وقت‌ها برای صبحانه خوردن بدقلقی می‌کنند. اگر می‌خواهید فرزندان سالم باشند و در درس هایش موفق شوند، به هیچ وجه زیر بار صبحانه نخوردن او نروید. صبحانه سالم، صبحانه‌ای است که شامل پروتئین، قند طبیعی و ویتامین باشد. تا حد ممکن در صبحانه جای برای مربا، کره و شکلات صبحانه و خامه نگذارید. نان و پنیر و گردو، عسل و آبمیوه طبیعی که خودتان سر صبح گرفته‌اید، کمی میوه، تخم مرغ نیمرو یا آب پز با دورچین سبزیجات، املت قارچ و گوجه فرنگی و یک لیوان شیر صبحانه‌ای بسیار کامل و مفید است.

اگر فرصت ندارید صبح‌ها چنین صبحانه‌ای آماده کنید، شب قبل مقدمات را فراهم کرده و صبح فقط آنها را همراه فرزندان میل کنید. خوردن صبحانه خواب آلودگی کودک را کم کرده و به فعالیت‌های بدنی اش کمک می‌کند. در عوض صبحانه نخوردن باعث افت قند، کاهش هوشیاری، کاهش یادگیری و از بین رفتن قوای جسمی و ایمنی بدن او می‌شود. اگر فرزندان خیلی برای صبحانه خوردن مقاومت کرد، با او شرط کنید که تا یک لیوان شیر داغ را جلوی خودتان سر نکشیده نمی‌تواند از خانه خارج شود اما می‌تواند بعد از خوردن شیر، صبحانه اش را با خود ببرد و در سرویس یا پیش از شروع کلاس بخورد.

بگذارید یک نکته مهم را همین جا بگوییم. همانقدر که نخوردن صبحانه مضر است، زیادخوردن آن هم می‌تواند باعث آسیب شود. صرف صبحانه سنگین، چرب، پر از مواد قندی و... فرایند یادگیری را مختل می‌کند و بخش اعظم انرژی بدن متوجه دستگاه گوارش برای هضم و جذب مواد غذایی شده و حالت رخوت و کسالت صبحگاهی به کودک می‌دهد. در نتیجه یادگیری را در فرزندان مختل می‌کند.

عصرانه را فراموش نکنید

وقت انجام تکالیف در خانه، بچه‌ها نیاز به تجدید قوا با خوراکی‌های سالم و قندی دارند. دو عدد خرما با شیر، 2 تا 3 واحد میوه، ساندویچ نان و پنیر یا غذاهای سبکی مثل پوره سیب زمینی یا تخم مرغ آب پز با گوجه و خیار گزینه‌های بسیار خوبی برای عصرانه هستند. آجیل و میوه خشک هم به شرطی که کمتر از یک مشت باشند، برای تأمین انرژی عصر مفیدند. به این ترتیب فرزند شما هم تکالیفش را با تمرکز و آمادگی ذهنی بیشتری انجام می‌دهد و هم برای وعده شام می‌تواند غذایی سبک بخورد و راحت بخوابد. یادتان باشد که شام باید تا حد ممکن سالم و سبک اما مغذی باشد تا خواب کودکان را خراب نکند و صبح بتواند پرانرژی و راحت بیدار شده و اشتها کافی برای صبحانه خوردن داشته باشد. اگر شام را دیر بخورید یا در وعده شام از غذاهای سرخ کرده، چرب، سنگین و پر کالری استفاده کنید، روز بعد فرزندان کسل خواهد بود و احتمالاً در مدرسه هم با آمادگی کافی حاضر نمی‌شود.

میان وعده‌ای سالم و مفید

خوراکی‌های صنعتی مثل کیک و بیسکویت و شیرکائو نه تنها سالم نیستند که باعث چاقی و افزایش ناگهانی قند

خون می شوند. حتی تحقیقات نشان داده که این خوراکی ها در بروز یا تشدید اختلال بیش فعالی، کمبود توجه و تمرکز (ADHD) هم مؤثرند. از چیپس و پفک و سوسیس و کالباس حرفی نمی زنیم چون می دانید که بدترین میان وعده ها در مدرسه همین ها هستند که نه تنها سودی به کودک نمی رسانند بلکه سلامتی او را هم تهدید می کنند. بهترین میان وعده ای که می توانید به فرزند دلبدتان بدهید تا در زنگ تفریح ها بخورد، میوه و ساندویچ های خانگی (مثل ساندویچ مرغ، نان و پنیر و گردو، ساندویچ تخم مرغ، کوکو، کتلت و...) است. می توانید برای آنکه فرزندتان اشتیاق بیشتری به خوردن این خوراکی ها داشته باشد، آنها را با نان تست یا با مخلفات مورد علاقه اش تهیه کنید. یک مشت آجیل یا میوه خشک مثل مویز، برگه زردآلو و... هم میان وعده بسیار خوبی است که هم مواد معدنی و ویتامین های مورد نیاز کودک را تأمین می کند و هم انرژی او را.

بهتر است میان وعده ها را در ظرفی مناسب سن و سال کودک بگذارید و با سلیقه تزیین کنید تا اشتیاق او به خوردنش بیشتر شود.

بهترین نوشیدنی برای میان وعده فرزند شما هم شیر است. اگر با شیر میانه خوبی ندارد، برای او شیر کائو، شیر خرما یا شیرقهوه خانگی و کم شیرین درست کنید و در قمقمه اش بریزید. البته به شرطی که هوا سرد باشد و شیر خراب نشود. هرگز آبمیوه های صنعتی را به عنوان میان وعده در کیف فرزندتان نگذارید که جز قند هیچ چیز دیگر به بدن فرزندتان نمی رسانند.

یک ناهار تپل درخانه یا مدرسه

اگر فرزندتان ناهارها را در خانه کنار شما می خورد، خوش شانس هستید چون در آن صورت می توانید نظارت بیشتری روی تغذیه او داشته باشید. اما اگر ناهار را در مدرسه می خورد و شما مسئول تهیه ناهار او هستید، بهتر است غذایی مقوی و وعده ای پر و پیمان برای ناهار کودکان در نظر بگیرید. غذاهای برنجی بهترین در وعده ناهار صرف شوند تا شام. این وعده همچنین بهتر است شامل گوشت و مواد پروتئینی باشد و با ماست یا سالاد همراه شود. حتما از ظرف های مناسب این کار استفاده کنید تا در تهیه ناهار فرزندتان محدودیت نداشته باشید.