



کودکان بدون صبحانه مدرسه نروند/توصیه به والدین

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با بیان اینکه استرس می‌تواند موجب تهوع به‌ویژه در دانش‌آموزان شود، گفت: باید به عادات و ترکیب غذایی کودکان، دقت و نظارت کافی داشته باشیم.

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با بیان اینکه استرس می‌تواند موجب تهوع به‌ویژه در دانش‌آموزان شود، گفت: باید به عادات و ترکیب غذایی کودکان، دقت و نظارت کافی داشته باشیم.

به گزارش خبرگزاری مهر، تیرنگ نیستانی، افزود: گاهی کودکان دبستانی در صبحگاه حالت تهوع و دل به هم خوردگی دارند که اکثراً یکی از عوامل این بی‌میلی به خوردن صبحانه استرس است.

وی ادامه داد: بچه‌های کلاس اول برای رسیدن به موقع به مدرسه و سر کلاس هیجان و اضطراب بیشتری نسبت به سایر دوره‌ها دارند و همین اضطراب و تنش می‌تواند مانع از خوردن صبحانه شود.

نیستانی، حالت تهوع و بی‌میلی به خوردن صبحانه را یکی از مهم‌ترین علائم اضطراب در کودکان دانست و گفت: خانواده‌ها باید توجه داشته باشند که با رفتارهای خود به این اضطراب دامن نزنند؛ گاهی پدر و مادرها برای رسیدن به محل کار خود عجله دارند و با شتاب کارهای خود را انجام می‌دهند و وعده صبحانه را در منزل میل نمی‌کنند، خود این موضوع موجب می‌شود که اضطراب در کودکان تشدید شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، افزود: کودکان هرگز نباید صبحانه نخورده به مدرسه بروند و در این بین سال اول مقطع دبستانی از اهمیت بیشتری نسبت به سایر دوره‌ها برخوردار است.

وی در ادامه موضوع مهم صرف صبحانه را یادآور شد و گفت: مطالعات زیادی نشان داده است که بچه‌هایی که صبحانه نمی‌خورند، احتمال چاق شدنشان بیشتر از کودکانی است که صبحانه می‌خورند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه ترکیب صبحانه بسیار مهم است، گفت: اگر چنانچه پدر و مادر بخواهند صبحانه را محدود به بیسکویت، شیرکائو و یا شیرهای طعم‌دار کنند، مطمئناً مقصود حاصل نمی‌شود.

وی با اشاره به اهمیت تغذیه کودکان در مقطع ابتدایی، اظهار کرد: بخش مهمی از عادات غذایی در سنین کودکی شکل می‌گیرد و تغذیه در دوره کودکی از اهمیت بالایی برخوردار است و تأثیر ویژه‌ای در سنین بالاتر دارد.

به گفته استاد گروه انسیتو تحقیقات تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، کودکان در سنین مدرسه شروع به وزن‌گیری می‌کنند و جنس بافتی که در این دوران ایجاد می‌شود بسیار مهم است.

نیستانی افزود: اگر بیشترین بافتی که در بدن کودکان از ۷ سالگی و اولین سال ورود به مدرسه تا دوران بلوغ ایجاد می‌شود، بافت چربی باشد، احتمال چاق شدن و چاق ماندن این کودکان در سنین بزرگسالی بیشتر وجود دارد و در ادامه مشکلات و عوارض چاقی بیشتر گریبان‌گیر این کودکان خواهد بود.

وی با بیان اینکه باید به عادات و ترکیب غذایی که کودکان مصرف می‌کنند دقت و نظارت کافی داشته باشیم، تأکید کرد: عادات و ترکیب غذا، ذائقه کودکان را از همان سنین ابتدایی بعد از تولد شکل می‌دهد و در گام بعدی باید ماحصل این دو مورد در وزن‌گیری مطلوب کودک تأثیر داشته باشد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره اهمیت مصرف میان‌وعده در کودکان، اظهار داشت: مصرف میان‌وعده در کودکان از اهمیت بالایی برخوردار است، مصرف مواد غذایی مثل کیک یا بیسکویت به دلیل حجم کم و کالری بالا می‌تواند به ضرر کودکان تمام شود چرا که در ترکیبات این مواد مقادیر زیادی از چربی و قند آزاد وجود دارد که می‌تواند به سلامت کودکان آسیب وارد کند. هرچند که در نگاه اول ممکن است این مهم یک راه حل سریع به نظر برسد ولی همیشه سریع‌ترین راه بهترین راه نیست.

نیستانی با تأکید بر اینکه عادات غذایی نادرست تا سال ها همراه فرد است، تأکید کرد: فردی که به مواد غذایی ناسالم و روش های نادرست تغذیه ای عادت کرده، این عادات غذایی را تا بزرگ سالی با خود حمل می کند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه تصریح کرد: اگر فاصله بین صبحانه تا نهار نیز زیاد است، نان و پنیر، نان و پنیر و گردو یا سبزی، لقمه هایی نظیر کوکو و کتلت ها، میوه ها، خشکبارها، مغزها مانند گردو، فندق و بادام، برگه های میوه، انواع شیر خالص در ردیف تغذیه های سالمی است که عموماً توسط والدین و بخصوص مادران می تواند در کیف مدرسه فرزندان محصل قرار گیرد.

وی با تأکید بر اهمیت سلامت مواد غذایی در بوفه مدارس توضیح داد: استفاده بیش از حد از مواد غذایی حتی در شرایطی که از غذای سالم استفاده می شود نکته مهمی است چرا که با غذای سالم هم می شود چاق شد، به عبارت ساده تر اگر اضافه دریافت کالری رخ دهد چاقی و اضافه وزن نیز ایجاد می شود.

نیستانی گفت: مسئله غذای سالم با تغذیه سالم متفاوت است، فرد می تواند غذای سالم مصرف کند ولی تغذیه سالمی نداشته باشد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به والدین و مربی های بهداشت توصیه کرد: اگر کودکی از جاده تندرستی و مسیر وزن گیری خود خارج شد و یا بافت چربی بیش از حد در کودک ایجاد شد قبل از این که این موضوع تبدیل معضل شود باید پیگیری و بررسی شود.

نیستانی، مصرف منابع پروتئینی غنی مثل پنیر، تخم مرغ، عدسی، حلیم و مجموعاً مصرف پروتئین را برای صبحانه کودکان توصیه کرد و گفت: پروتئین ها منابع غنی هستند که در یادگیری بهتر و افزایش تمرکز کودکان نقش مؤثر دارند.