



## دانش آموزان این غذاها را مصرف کنند

یک متخصص تغذیه با تشریح اصول تهیه غذای سالم برای دانش آموزان، گفت: والدین هیچ موقع دانش آموزان را بدون وعده‌ی غذایی صبحانه راهی مدرسه نکنند.

ایسنا/آذربایجان شرقی یک متخصص تغذیه با تشریح اصول تهیه غذای سالم برای دانش آموزان، گفت: والدین هیچ موقع دانش آموزان را بدون وعده‌ی غذایی صبحانه راهی مدرسه نکنند.

دکتر حسن فرهاد غیبی در گفت و گو با ایسنا، با بیان این که طبق آمار در زمان آموزش آنلاین و همه گیری ویروس کرونا، بسیاری از دانش آموزان به دلیل تحرک کمتر چاقی و افزایش وزن را تجربه کرده اند، اظهار کرد: علت اصلی این چاقی عدم تحرک و دریافت غذای بیش از نیاز بدن است، کودکان با خانه نشینی خوردن غذا را نوعی سرگرمی برای خود قرار داده و پر خوری کردند که این امر نیز باعث دریافت کالری بیش از حد بدن می شود.

وی افزود: دانش آموزانی که در دوران نوجوانی و یا کودکی دچار اضافه وزن می شوند همزمان تعداد سلول های چربی بدنشان نیز افزایش می یابد، اما در حالیکه افزایش وزن در دوران بزرگسالی با بزرگ شدن سلول های چربی رخ می دهد.

وی با اشاره به نحوه چاق شدن کودکان، گفت: زمانی که تعداد سلول های چربی در کودکان افزایش می یابد معمولا این کودکان در آینده، بزرگسالان چاق می شوند، بر همین اساس توصیه می کنیم دانش آموزان تغذیه ی خود را در حد متعادل دریافت کنند. این متخصص تغذیه تاکید کرد: دانش آموزانی که در دوران رشد، دچار اضافه وزن می شوند، احتمال دارد زودتر به بلوغ رسیده و قدشان نیز به دلیل چاقی به اندازه ی کافی رشد نکند و کوتاه قد بمانند بر همین اساس توصیه می کنیم والدین وزن کودکان خود را در حالت ایده آل کنترل و در حالت متعادل حفظ کنند.

وی با بیان این که اکثر دانش آموزان چاق به بیماری های متابولیک دچار می شوند، گفت: بیماری های متابولیک مانند فشار خون بالا و دیابت است که این نوع بیماریها بیشتر گریبانگیر کودکان بوده و باعث می شود زودتر از هر فرد بزرگسالی به بیماری قلبی دچار شوند، والدین برای جلوگیری از بروز این بیماریها در کودکان باید از خوراندن مواد غذایی به کودکان را محدود کرده و تنها مواد غذایی مورد نیاز بدن آنها را تامین کنند.

### صبحانه، بهترین وعده ی غذایی برای دانش آموزان

وی با بیان این که میزان مورد نیاز بدن کودکان به مواد غذایی را می توان براساس هرم غذایی تعیین کرد، افزود: بهترین وعده ی غذایی برای دانش آموزان، وعده ی غذایی صبحانه است که می تواند در یادگیری سریع دانش آموزان موثر باشد. غیبی بیان کرد: دانش آموزان با خوردن وعده ی غذایی صبحانه می توانند انرژی لازم را دریافت کنند، این امر می تواند در راستای یادگیری و یادآوری بهتر دروس در طول روز کمک کند و حتی این موضوع مطرح است افرادی که صبحانه میل نمی کنند بیشتر از هرکسی دچار بیماری قلبی و عروق می شود.

وی با تاکید بر مصرف غذاهای مقوی و مفید در وعده ی غذایی صبحانه، گفت: والدین سعی کنند در صبحانه ی کودکان از قندهای ساده مانند مرباها استفاده نکنند چراکه قندهای ساده سریع جذب بدن شده و کودک نمی تواند تا وعده ی غذایی ظهر گرسنه بماند.

وی ادامه داد: قند ساده ی مورد استفاده در وعده غذایی صبحانه باعث گرسنگی زودرس، افت قند، بی حالی، ضعف و بی حوصلگی دانش آموزان در طول روز می شود.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه والدین با استفاده از مواد غذایی سالم و بدون قندهای ساده برای دانش آموزان صبحانه آماده کنند، گفت: استفاده از نان، تخم مرغ، شیر، گردو و حتی برخی از سبزیجات در صبحانه دانش آموزان استفاده کنند، به طوریکه مواد غذایی موجود در این موارد به طور آهسته جذب بدن کودکان شده و میزان انرژی مورد نیاز بدن دانش آموزان در طول روز را به طور کافی تامین می کند.

### مصرف میوه ها، بهترین میان وعده برای دانش آموزان

وی با تاکید بر اینکه مصرف انواع میوه ها به عنوان بهترین گزینه برای میان وعده ی دانش آموزان است، گفت: استفاده از انواع میوه ها از جمله سیب، هویج، ساقه کرفس، خیار و شیر می تواند انرژی دانش آموزان تا پایان زنگ مدرسه در روز را به خوبی تامین کند و کودکان را شاداب و سرحال نگه می دارد.

وی وجود تعادل، تنوع و تناسب را مهم ترین امر در دریافت مواد غذایی دانش آموزان عنوان کرد و گفت: دانش آموزان باید به اندازه ی کافی در حد تعادل و به تناسب مواد غذایی مورد نیاز بدن را در طول روز دریافت کنند.

غیبی با توصیه بر استفاده ی دانش آموزان از میوه های خشک سالم در طول روز، تاکید کرد: استفاده از میوه های خشک سالم بسیار توصیه می شود، البته اگر میوه ی خشک و مغزها اعم از مویز و گردو و غیره در محل مناسبی نگهداری نشود، احتمال اکسید شدن دارد که آن نیز منجر به بیماری می شود.

این متخصص تغذیه، با بیان این که استفاده ی بیش از حد از آبمیوه های صنعتی در بیش فعالی کودکان نقش دارند، گفت: استفاده از آبمیوه های صنعتی را برای دانش آموزان توصیه نمی کنیم چرا که از شکر و مواد نگهدارنده تشکیل شده اند ولی والدین می توانند برای میان وعده ی دانش آموزان از کیک و کلوچه ی به ویژه خانگی استفاده کنند.