

میان وعده های مناسب مدرسه

دادن میان وعده های سالم به دانش آموزان مهم است چون...



دادن میان وعده های سالم به دانش آموزان مهم است چون:

- تغذیه مناسب را تامین می کند.
 - باعث حمایت از عادات سالم غذایی در طول زندگی می شود.
 - از بیماری های ناتوان کننده و هزینه بر مثل بیماری های قلبی، سرطان، دیابت، فشاخون و چاقی جلوگیری می کند.
- میان وعده ها نقش مهم و فزاینده های در رژیم غذایی کودکان دارند. بین سال های 1977 تا 1996، مقدار کالری دریافتی کودکان از میان وعده ها 120 کالری در روز افزایش یافته است.
- در ادامه ی محث پیشنهادهایی برای معلمان، مراقبان، برنامه ریزان و والدین آورده شده که می تواند ایده هایی برای توزیع میان وعده های سالم در مدرسه، برنامه های فوق درسی، منزل و دیگر جاها باشد. برخی از این پیشنهادها با توجه به حجم کار و بودجه ی تخصیص یافته می توان در جمع زیادی از دانش آموزان یا تعداد کمی اجرا کرد.

میوه ها و سبزی ها

چون اغلب بچه ها 3 تا 5 واحد توصیه شده ی میوه و سبزی روزانه را نمی خورند، توصیه می شود قسمت اصلی میان وعده ی کودکان از میوه ها و سبزی ها باشد. مصرف میوه و سبزی خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سرطان و فشارخون بالا را کاهش می دهد. میوه ها و سبزی ها منابع بسیار خوبی از مواد مغذی مهم نظیر ویتامینهای A و C و همچنین فیبر هستند.

توزیع میوه و سبزی تازه به نظر بسیار مشکل است. اما با برنامه ریزی صحیح و بالا رفتن تعداد میوه ها و سبزی هایی که ماندگاری طولانی تر دارند این کار آسان تر می شود. بسیاری بر این باورند که میوه و سبزی میان وعده های گرانی هستند. اما اگر هزینه ی آن ها را به ازای هر واحد محاسبه کنیم بسیار ارزان تر از بسیاری میان وعده های نا سالم خواهند بود. بهترین راه برای آن که بفهمید کودکان چگونه دوست دارند میوه بخورند آن است که انواع میوه ها و سبزی ها را به روش های مختلف در اختیار کودکان قرار دهید.

میوه ها اصولاً شیرین هستند و به همین دلیل بچه ها آن را دوست دارند. میوه را می توان به صورت کامل، تکه ای، نصفه یا نگینی در اختیار کودک گذاشت. میوه های منجمد، کنسرو شده یا خشک را باید مهیا کرد.

سیب، زردآلو، موز، گیلان، آلبالو، گریب فورت، انگور، طالبی، کیوی، نارنگی، پرتقال، هلو، آلو، توت فرنگی، هندوانه مثال های خوبی از میوه ها هستند. میوه های کنسرو شده ی بدون قند به دلیل آن که ماندگاری طولانی دارند و ارزانتر می توانند میان وعده های مناسبی باشند.

میوه های خشک مثل کشمش، برگه هلو و زردآلو، یا دیگر میوه های خشک شده به خصوص اگر بدون شکر باشند جایگزین های مناسبی هستند.

انگور، توت فرنگی یا هندوانه ی منجمد نیز راه دیگر برای توزیع میوه ها به عنوان میان وعده است. سالاد میوه ها به خصوص اگر از میوه های با رنگ های متفاوت استفاده شود. برای کودک بسیار دلپذیر خواهد بود. سعی کنید از آن ها در تهیه سالاد میوه کمک بخواهید. در این صورت کودک لذت بیشتری خواهد برد.

پاستیل های میوه ای چون شکر زیادی دارند توصیه نمی شوند. آب مخلوط میوه ها یا آب میوه به همراه خود میوه یا مخلوط میوه و شیر راهکار دیگری است. آب میوه های موجود در بازار شکر زیادی دارند و توصیه نمی شوند.

سبزی های را می توان به صورت خام یا همراه با چاشنی های مختلف مصرف کرد:

هویج کوچک یا خالایی شده، خیار، ساقه های کرفس، نخود فرنگی، لوبیا سبز و گوجه فرنگی نمونه های خوبی از سبزی ها هستند.

بهتر است از چاشنی های کم چرب استفاده شوند. بچه ها سالاد سبزی ها را بهتر می پذیرند. اگر می توانید سبزی های مختلف را خرد کنید و روی میز بچینید تا کودک سالاد مورد علاقه اش را خودش تهیه کند.

دانه های سالم (نان، کراکر، غلات صبحانه و ...)

در رژیم غذایی دانش آموزان معمولاً مقادیر زیادی فرآورده های غله ها (گندم، جو، برنج و ...) وجود دارد. اما اغلب این فرآورده ها شامل شیرینی ها، کیک های صبحانه، غلات، صبحانه ی شیرین و غلات تصفیه شده ی دیگر است که مقادیر بالایی قند و چربی دارند. سعی کنید غلات کامل را به کودکان بدهید چون نسبت به غلات تصفیه شده حاوی مقادیر بیشتری فیبر، ویتامین و مواد معدنی هستند. سعی کنید شکر اضافه شده به این محصولات کمتر از 35 درصد وزن کل و مقدار چربی موجود نیز بسیار پایین باشد.

لبنیات کم چرب

لبنیات منابع بسیار خوب کلسیم هستند که در محکم سازی استخوان ها نقش مهمی دارد. به همین دلیل باید توجه خاصی به این دسته مواد در رژیم غذایی روزانه ی کودک نمود. از آنجا که میزان چربی های اشباع در محصولات لبنی بالا است توصیه می شود از محصولات لبنی پرچرب استفاده نشود. شیر، ماست و انواع پنیر از محصولات لبنی بسیار خوب برای میان وعده ها هستند.

دیگر میان وعده ا

مغزها مثل بادام زميني، پسته، بادام، گردو ميان وعده هاي مناسبه هستند. يك مشت كوچك از اين مواد ميان وعده ي بسيار مناسبه خواهد بود. بهتر است از مغزهاي شور استفاده نشود.

نوشيدني هاي سالم

آب سالم ترين نوشيدني است چون تشنگي را رفع مي كند و قند يا كالري اضافه اي ندارد. شير تامين كننده ي خوبي براي كلسيم و ويتامين D است. از شيرهاي پرچرب استفاده نكنيد. شيرهاي مزه دار مثل شير كاكاتو، شيرقهوه، شير توت فرنگي و شير موز به دليل آن كه شكر اضافه دارند توصيه نمي شوند. آب ميوه ها به خصوص اگر بدون شكر باشند، بسيار مناسبند. بسياري از آب ميوه هاي موجود در بازار قند اضافي دارند و توصيه نمي شوند. به دليل كالري بالاي آب ميوه مصرف حداكثر 2 واحد آب ميوه در روز توصيه مي شود.

نكته: بچه هايي كه نوشيدنيهاي شيرين شده ي بيشتري مي خورند به دليل كالري اضافه تري كه دريافت مي كنند چاق ترند. به علاوه اين نوشيدني ها جايگزين نوشيدني هاي سالمه مثل شير (كه در پيشگيري از پوكي استخوان موثر است) و آب ميوه ي طبيعي (كه در پيشگيري از بيماري هاي قلبي وسرطان نقش دارد) مي شود. ضمناً پوسيدگي هاي دندانني را در اين گروه نبايد از نظر دور داشت
نويسنده: دكتر فروزان صالحه