

اهمیت تغذیه مناسب دانش آموزان

ما هر روز حداقل سه وعده غذا می‌خوریم. ما با نوع غذایی که انتخاب می‌کنیم، با عادات غذایی، باورها و رفتار های غذایی مان میلیاردها سلول متفاوت را که در دستگاههای مختلف بدن فعالیت های فیزیولوژیک را سامان می‌دهند تغذیه می‌کنیم.



ما هر روز حداقل سه وعده غذا می‌خوریم. ما با نوع غذایی که انتخاب می‌کنیم، با عادات غذایی، باورها و رفتار های غذایی مان میلیاردها سلول متفاوت را که در دستگاههای مختلف بدن فعالیت های فیزیولوژیک را سامان می‌دهند تغذیه می‌کنیم. اگر ندانیم این سلولها چه نیاز هائی دارند و در شرایط گوناگون مثل رشد، بارداری و شیردهی چگونه نیازشان دستخوش تغییر می‌شود و اگر به صرف سیر شدن، معده خود را با آنچه که بهرحال فراهم می‌شود پرکنیم چه بسا خود را در معرض مخاطرات شدید بیماریها و حتی عوارض غیر قابل برگشت قرار دهیم .

تغییردائمه و عادات غذایی کار مشکلی است چون کودک که سرسفره خانواده غذا می‌خورد با باورها و عاداتی که در آن خانواده جا افتاده و شکل گرفته بزرگ می‌شود. اگر پدر و مادری غذایی را دوست نداشته باشند یا موادی را در دسترس نداشته باشند، قطعاً کودک با محروم شدن از آن و تحت تاثیر رفتارهای غذایی خانواده از دریافت آن غذایی نصیب می‌ماند و ذائقه اش دیگر پذیرش آنها پیدا نمی‌کند و او هم دیگر آن غذا را دوست نخواهد داشت .

مناسفانه ما در کشورمان این امکان را نداریم که به کودکان مدارس يك وعده غذا بدهیم و با متنوع کردن این وعده غذایی بردائقه و باورهای آنان تاثیر بگذاریم ولی حضور حدود 17 میلیون دانش آموزدر مدارس فرصتی طلایی برای آموزش تغذیه است. پیامهای ما اگرمناسب و اثر گذار باشند ، می‌تواند تا حدود زیادی بر فرهنگ تغذیه ای آنان و نسل آینده اثر بگذارد. کودکان باید از نیاز سلولهای خود و اینکه چگونه با تغذیه خوب می‌توانند توانمندتر و کارآ شوند آگاه باشند. آنها باید به راز خوراکی های گوناگون و به پیام های زیبایی که سبزیها و میوه ها با تنوع رنگهای خود بما می‌دهند آگاه شوند. آنها باید بیاموزند که بخش عمده بیماریهای که در خانواده های خود شاهد آن هستند و اغلب بزرگترهای فامیل با آن روبرو می‌شوند با تغذیه خوب و صحیح قابل پیشگیری است. اگر رنج ناشی از بیماری پدربزرگ ها یا مادربزرگها آنها را می‌آزارد باید با تغذیه و شیوه زندگی صحیح از هم اکنون راه را به لانه کردن بیماری درجسم و جان خود ببندند و درآینده برای نوه های خود پدر بزرگ و مادر بزرگ سالمتر و شادابتری باشند و این تنها با تغذیه مناسب امکان پذیراست. تغذیه جسم و روان

نویسنده: دکتر ربابه شیخ الاسلام