

تنتقاتی که دانش آموزان را کندذهن می کند



معاون دفتر سلامت آموزش و پرورش با اعلام این که پفک، چیپس، لواشک، یخمک و آب نبات باعث ضعف، لاغری و کندذهنی دانش آموزان می شود، گفت: بهتر است به جای این مواد خوراکی مضر از نان و پنیر، تخم مرغ، گردو، میوه های تازه یا خشک مثل خرما، کشمش، انجیر و توت استفاده شود.

سلامت نیوز: معاون دفتر سلامت آموزش و پرورش با اعلام این که پفک، چیپس، لواشک، یخمک و آب نبات باعث ضعف، لاغری و کندذهنی دانش آموزان می شود، گفت: بهتر است به جای این مواد خوراکی مضر از نان و پنیر، تخم مرغ، گردو، میوه های تازه یا خشک مثل خرما، کشمش، انجیر و توت استفاده شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ محمد چینیان می گوید: دانش آموزان برای سلامت جسم و روان لازم است در فعالیت های گروهی مدرسه شرکت کنند و برای سلامت جسمشان از خوردن شکلات و شیرینی زیاد پرهیز کنند. به گفته وی مصرف پفک، چیپس، لواشک، یخمک و آب نبات باعث ضعف، لاغری و کندذهنی دانش آموزان می شود از این رو بهتر است به جای این مواد خوراکی مضر از نان و پنیر، تخم مرغ، گردو، میوه های تازه یا خشک مثل خرما، کشمش، انجیر و توت استفاده شود. همچنین باید به سلامت دندان ها توجه داشت. ضمن آن که مسواک زدن و یا شستن دهان با آب پس از هر بار مصرف غذا یا خوراکی توصیه می شود.