



شیرودوغ کم‌نمک بدون گاز، بهترین نوشیدنی برای دانش‌آموزان

شیرودوغ کم‌نمک بدون گاز، بهترین نوشیدنی برای دانش‌آموزان...

شیرودوغ کم‌نمک بدون گاز، بهترین نوشیدنی برای دانش‌آموزان

رئیس اداره بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با اشاره به نزدیکی فصل بازگشایی مدارس و دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم مدارس از والدین خواست که متقاضی نصب این دستورالعمل در معرض دید عموم از مدیران مدرسه باشند. دکتر پریسا ترابی، در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه این دستورالعمل با مشارکت اداره بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تهیه و از طریق وزارت آموزش و پرورش به کلیه مناطق آموزش و پرورش کشور ابلاغ شده است، اظهار کرد: در این دستورالعمل ویژگی‌های پایگاه تغذیه سالم مدارس اعلام شده است.

وی، خوراکی‌ها و ساندویچ‌های خانگی را از تنقلات و میان وعده‌های اولویت دار برای دانش‌آموزان برشمرد و افزود: دانش‌آموزان باید از خرید و مصرف مکرر تنقلات آماده حتی مواد بهداشتی و مقوی پرهیز کنند و تعداد و دفعات این گونه خوراکی‌ها را در طول هفته به حداقل برسانند.

رئیس اداره بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، شیر، دوغ کم نمک و بدون گاز و آب میوه‌های طبیعی و حتی آب را بهترین نوشیدنی برای دانش‌آموزان دانست و افزود: برای افزایش رغبت دانش‌آموزان به خوردن صبحانه توصیه می‌شود صبح‌ها زودتر از خواب بلند شوند تا ضمن داشتن فرصت کافی برای آماده شدن و ورزش صبحگاهی بتوانند با فراغ خاطر به صرف صبحانه در کنار اعضا خانواده بپردازند.

دکتر ترابی، ادامه داد: میان وعده صبحگاهی باید حداقل دو تا سه ساعت تا وعده نهار فاصله داشته باشد تا مانع از صرف وعده غذایی نهار توسط دانش‌آموز نشود.