

مغزها و ساندویچ‌های خانگی بهترین میان وعده غذایی برای دانش آموزان است

یک کارشناس تغذیه و رژیم درمانی گفت: با توجه به نزدیکی زمان بازگشایی مدارس، بهترین میان وعده غذایی برای دانش‌آموزان، مغزها و ساندویچ‌های خانگی است...



یک کارشناس تغذیه و رژیم درمانی گفت: با توجه به نزدیکی زمان بازگشایی مدارس، بهترین میان وعده غذایی برای دانش‌آموزان، مغزها و ساندویچ‌های خانگی است. عاطفه نادری در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار داشت: مغزهایی مانند بادام، فندق، گردو و غیره از بسته‌های انرژی به شمار رفته، حاوی مقادیر بالایی از املاح بوده و نیز غذای کاملی هستند که حجم کمی دارند.

نادری تصریح کرد: البته بهتر است این مواد به صورت بو نداده و بدون افزودن نمک و دیگر افزودنی‌ها استفاده شود.

کارشناس تغذیه با بیان اینکه ساندویچ‌های خانگی نیز مواد غذایی مناسب برای میان وعده غذایی دانش‌آموزان است، گفت: منظور از ساندویچ خانگی استفاده از سوسیس و کالباس در لابلای نان نیست بلکه باید از موادی مانند پنیر، گردو، تخم مرغ و کلت‌های خانگی در این نوع ساندویچ‌ها استفاده شود.

این کارشناس تغذیه با تأکید بر مصرف میوه، سبزیجات، خرما و شیر به عنوان دیگر مواد غذایی مغذی، افزود: دانش‌آموزان از مصرف خوراکی‌هایی با بسته بندی صنعتی خودداری کنند؛ زیرا با توجه به این که آنها در سنین رشد هستند مصرف چنین موادی به ویژه آن گروه که با مواد شیمیایی و رنگهای غیرطبیعی مخلوط شده می‌تواند در این زمینه خلل ایجاد کند. همچنین این مواد حاوی مقادیر بالایی از قند هستند که باعث بی‌اشتهایی دانش‌آموزان می‌شود.