



آیا تغذیه دانش‌آموزان در روزهای امتحانی باید خاص باشد؟

ثابت شده است دانش‌آموزانی که صبحانه کامل می‌خورند، تمرکز و انرژی بیشتری دارند. اغلب این دانش‌آموزان قدرت یادگیری خوبی دارند و نمرات بهتری هم کسب می‌کنند. صبحانه یک وعده غذای اصلی و مهم برای دانش‌آموزان و حتی

...

سلامت نیوز: ثابت شده است دانش‌آموزانی که صبحانه کامل می‌خورند، تمرکز و انرژی بیشتری دارند. اغلب این دانش‌آموزان قدرت یادگیری خوبی دارند و نمرات بهتری هم کسب می‌کنند. صبحانه یک وعده غذای اصلی و مهم برای دانش‌آموزان و حتی بزرگسالان محسوب می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب؛ متأسفانه همه دانش‌آموزان عادت به خوردن صبحانه کامل ندارند و والدین به ناچار تنقلات رنگارنگی را تهیه می‌کنند و در کیف آنها می‌گذارند. تنقلات نه تنها مواد مورد نیاز بدن کودک را تامین نمی‌کند بلکه در دراز مدت اثرات سوء جسمی، رشدی و ذهنی برجای می‌گذارد، اما بهترین صبحانه و میان‌وعده بخصوص برای دانش‌آموزانی که باید در نوبت صبح به مدرسه بروند، چیست؟ دکتر محمد هاشمی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران در این باره توضیح می‌دهد.

خوردن صبحانه به چه دلیل حائز اهمیت است؟

بچه‌ها باید در طول ساعات درس، سطح قند خونی مناسبی داشته باشند. صبحانه خوب می‌تواند بر کاهش خستگی آنها سر کلاس و افزایش گیرایی و تمرکز آنها تاثیرگذار باشد.

ویژگی‌های یک وعده صبحانه خوب برای دانش‌آموز چیست؟

صبحانه باید دو ویژگی داشته باشد؛ یکی این‌که مقدار انرژی کافی در آن لحاظ شود و دوم این‌که انرژی طوری به بدن آنها برسد که در طول ساعات بعدی، قند خونشان در سطح پایدار و ثابتی باقی بماند.

برای به دست آوردن این انرژی چه باید کرد؟

توصیه می‌شود حتما در صبحانه آنها غلات گنجانده شود. برای مثال وجود نان بخصوص از نوع سبوس‌دار یکی از بهترین گزینه‌ها برای صبحانه بچه‌هاست. علاوه بر این کودکان و نوجوانان در سنین رشد هستند و باید در وعده‌های مختلف غذایی‌شان از پروتئین استفاده کنند.

پنیر هم می‌تواند سهمی از پروتئین مورد نیاز بدن آنها را در وعده صبحانه تامین کند. در کنار آن مصرف دانه‌هایی مثل مغز گردو قادر خواهد بود تا بخش دیگری از مایحتاج بدنی بچه‌ها نظیر اسیدهای چرب ضروری و سهمی از انرژی آنها را تامین کند و سطح ثابتی از قند خون برای آنها در پی داشته باشد.

تخم‌مرغ نیز به عنوان منبع غنی از پروتئین و چربی جزو خوراکی‌هایی است که توصیه می‌شود در جیره غذایی همه افراد گنجانده شود. کودکان نسبت به بزرگسالان نیازهای تغذیه‌ای متفاوتی دارند به همین دلیل توصیه می‌شود سه تا چهار بار در هفته روزانه یک عدد تخم‌مرغ مصرف کنند.

متأسفانه دیده می‌شود کودکان علاقه‌ای به خوردن این مواد غذایی مفید ندارند و بیشتر ترجیح می‌دهند با تنقلاتی مانند کیک و شکلات گرسنگی خود را برطرف کنند. در این موارد چه باید کرد؟

این مشکل متأسفانه به دوران کودکی فرزندانمان برمی‌گردد. ذائقه انسان‌ها از همان دوران کودکی و شروع تغذیه کمکی شکل می‌گیرد. پدران و مادران باید از همان زمان ذائقه فرزندان خود را به خوراکی‌های سالم عادت دهند زیرا تغییر ذائقه در سال‌های بعد بسیار دشوار خواهد بود. هرچند برای تغییر ذائقه در سنین نوجوانی نیز می‌توان از برخی تکنیک‌های رفتاری خاص متخصصان علوم رفتاری استفاده کرد. به هر حال گنجاندن خوراکی‌های کم‌شیرین در صبحانه بچه‌ها و کم کردن تدریجی مصرف قند و شکر می‌تواند به این اصلاح کمک کند. به این ترتیب بچه‌ها آرام‌آرام به خوردن مواد سالم به جای کیک و شیرینی عادت می‌کنند. مصرف مواد شیرین نه تنها انرژی مورد نیاز آنها را برای ساعات بعدی در طول مدرسه تامین نمی‌کند، بلکه ذائقه آنها را نیز به غذاهای ناسالم عادت می‌دهد و زمینه‌ساز مشکلات اضافه وزن و چاقی در آینده می‌شود.

والدین باید چه میان‌وعده‌هایی برای کودکانشان در نظر بگیرند؟

بهتر است بچه‌ها میان‌وعده را از منزل ببرند تا این‌که از بوفه مدارس خوراکی‌های ناسالم تهیه کنند. کودکان را باید بشدت از خوردن چیپس، پفک و خوراکی‌های پرچرب و شیرین برحذر داشت. اولیای مدارس وظیفه دارند بوفه‌ها را مدیریت و قوانین موجود در این ارتباط را اجرا کنند. خوشبختانه اداره بهداشت مدارس قوانین بسیار خوبی در این ارتباط وضع کرده که اجرای آن به عهده اولیای مدارس است. برای میان‌وعده بچه‌ها توصیه می‌شود از میوه‌ها، مغزها و نان و پنیر استفاده شود. این میان‌وعده از یک طرف گرسنگی بچه‌ها را در طول روز کاهش می‌دهد و از طرف دیگر به رشد آنها کمک می‌کند و باعث می‌شود فراگیری بهتری از درس داشته باشند. والدین باید دقت کنند کودک را به غذاهای پرچرب عادت ندهند.

آیا تغذیه دانش‌آموزان در روزهای امتحانی باید خاص باشد؟

خیر، صبحانه روزهای امتحان با صبحانه سایر روزها تفاوت چندانی ندارد. روزهای امتحان استرس افراد بیشتر است و توصیه می‌شود از همان الگوی غذایی استاندارد پیروی کنند که برای سایر روزها پیشنهاد می‌شود.

خوردن خوراکی‌های شیرین برخلاف تصور ممکن است باعث شود قند خون خیلی زود افت پیدا کند. افزایش ترشح انسولین به دنبال خوردن این خوراکی‌ها باعث افت قند خون طی ساعات امتحان و کاهش کارایی و بازدهی افراد می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود در ایام امتحان بیشتر از مغزها و مواد حاوی فیبر استفاده شود.