



## دانش‌آموزان در ایام نوروز از مصرف بیش از حد فست‌فودها و غذای چرب و شور خودداری کنند

دانش‌آموزان در ایام نوروز از مصرف بیش از حد فست‌فودها و غذای چرب و شور خودداری کنند.

دانش‌آموزان در ایام نوروز از مصرف بیش از حد فست‌فودها و غذای چرب و شور خودداری کنند

متخصص آموزش سلامت مدارس گفت: در ایام نوروز ممکن است تهیه وعده‌های غذایی به خاطر دید و بازدیدها فراموش شود در نتیجه توصیه می‌کنیم مصرف بیش از اندازه فست‌فودها و غذاهای سرخ‌شده، کم شود و مصرف سبزی و میوه‌جات تازه فراموش نشود.

مهناز تسلیمی، متخصص آموزش سلامت مدارس در گفت‌وگو با خبرنگار اجتماعی خبرگزاری فارس در خصوص توصیه به دانش‌آموزان در تعطیلات نوروز اظهار داشت: تعطیلات نوروز و مراسم‌های خاص آن موقعیت خوبی برای دانش‌آموزان است تا با استراحت و دیدار از اقوام و انجام مسافرت، آن را سپری کرده و با تجدید قوا و تجربه‌های اثربخش برای روزهای پایان سال تحصیلی و امتحانات بازگردند.

وی ادامه داد: توصیه می‌کنیم برنامه تغذیه دانش‌آموزان با روزهای عادی تفاوت چندانی نداشته باشد؛ اگر چه میهمانی‌ها زیاد بوده و مصرف مواد غذایی زیاد می‌شود؛ اما دانش‌آموزان، کودکان و نوجوانان را به رعایت تعادل در مصرف گروه‌های غذایی توصیه می‌کنیم.

تسلیمی با بیان اینکه نظارت بیشتری بر مصرف آجیل و شیرینی صورت گیرد، افزود: در ایام نوروز دانش‌آموزان ممکن است در اثر زیاده‌روی در بعضی از غذاهای خاص تعطیلات، اشتهای خود را نسبت به وعده‌های غذایی از دست دهند که توصیه می‌شود اعتدال در مصرف مواد غذایی را رعایت کرده تا وعده‌های اصلی غذایی فراموش نشود.

این متخصص آموزش سلامت گفت: در ایام نوروز ممکن است تهیه وعده‌های غذایی به خاطر دید و بازدیدها فراموش شود؛ در نتیجه توصیه می‌کنیم مصرف بیش از اندازه فست‌فودها، غذاهای سرخ‌شده، چرب، شور و نوشابه‌های گازدار را کم کرده و مصرف میوه و سبزی‌های تازه فراموش نشود.

**\*دانش‌آموزان از سمنو به عنوان میان‌وعده باارزش استفاده کنند**

وی به اهمیت غذاهای سنتی اشاره کرد و ادامه داد: مصرف سمنو که دارای ارزش غذایی بالایی است را به عنوان میان‌وعده به دانش‌آموزان توصیه می‌کنیم؛ به دلیل مصرف مواد شیرین توصیه می‌شود رعایت بهداشت دهان و دندان را با شستن مرتب و مسواک زدن انجام دهند و بدانند مصرف بیش از اندازه مواد غذایی مثل آجیل‌ها نیز در سلامتی تأثیر عکس دارد.

**\*ورزش و تفریحات سالم در تعطیلات باعث جلوگیری از چاقی می‌شود**

تسلیمی افزود: به دلیل اینکه فعالیت جسمی دانش‌آموزان با تعطیلی مدارس کم می‌شود باید از پرخوری اجتناب کنند و ورزش و تفریحات سالم را در فضای آزاد مثل پارک‌ها بیشتر کنند چرا که سبب جلوگیری از پرخوابی و رخوت و رکورد جسمی و روحی دانش‌آموزان می‌شود.

وی با تأکید بر اهمیت صله رحم افزود: دانش‌آموزان در دید و بازدیدها از استفاده تکنولوژی و ورود به فضاهای مجازی در این جمع‌ها خودداری کرده و احترام کانون خانواده، سالمندان و بیماران را داشته باشند.

**\*دانش‌آموزان در ایام نوروز از کار کردن زیاد با رایانه و تلویزیون خودداری کنند**

این متخصص آموزش سلامت خطاب به دانش‌آموزان گفت: فرصت‌هایی را به مطالعه و انجام تکالیف اختصاص دهید؛ چرا که از فراموشی مطالب درسی جلوگیری می‌کند؛ دانش‌آموزان در ایام نوروز کار کردن با تلویزیون و رایانه را بیشتر نکنند چون سبب آسیب‌هایی از قبیل اختلال خواب، بینایی، شنوایی، ساختار قامتی و قدرت تفکر می‌شود و حد اعتدال در استفاده از تلویزیون و

رایانه را رعایت کنند.

\*دانش‌آموزان در ایام نوروز به همراه خانواده‌شان به دید و بازدید بپردازند

تسلیمی با توصیه به محدود کردن میهمانی‌ها و برنامه‌ریزی مناسب‌تر برای کودکان و نوجوانان افزود: دانش‌آموزان در تعطیلات نوروز همراه خانواده‌شان به دید و بازدید بپردازند و از منزوی شدن و ماندن در خانه جلوگیری کنند و در مسافرت به خاطر استفاده بهتر از تجارب سفر و پیشگیری از بیمار شدن آنها مسائل بهداشت فردی به ویژه شستن دست‌ها قبل از خوردن و آشامیدن را رعایت کنند.

وی ادامه داد: چنانچه از سرویس‌های بهداشتی بین‌راهی و رستوران‌ها استفاده می‌کنند، ضمن اهمیت به محیط زیست از صابون مایع برای شستن دست‌ها استفاده کنند و از آب آشامیدنی سالم استفاده کرده و از استفاده آب چشمه‌ها برای آشامیدن خودداری کنند؛ در بین راه از دوره‌گردها مواد غذایی خرید نکرده به بسته‌بندی و تاریخ مواد غذایی دقت بیشتری کنند.

این متخصص سلامت مدارس ادامه داد: در مسافرت‌ها و گردش‌های خارج از شهر، تجهیزات کمک‌های اولیه را همراه داشته و به مسائل محیط زیست توجه ویژه داشته باشند تا نظافت شهر و محیط خارج به خوبی حفظ شود.