

تغذیه، مهمتر از کیف و کتاب

اگر ما بگوییم تنظیم برنامه‌ای برای تغذیه دانش‌آموزان، از خرید لوازم تحریر و لباس مناسب برای آنها مهم‌تر است، باور می‌کنید؟ ما حاضریم استدلال‌مان را ثابت کنیم...



اگر ما بگوییم تنظیم برنامه‌ای برای تغذیه دانش‌آموزان، از خرید لوازم تحریر و لباس مناسب برای آنها مهم‌تر است، باور می‌کنید؟ ما حاضریم استدلال‌مان را ثابت کنیم.

فرزند شما می‌تواند با یک مداد نه‌چندان مناسب و در دفترچه‌ای نه‌چندان مرغوب، مساله‌های ریاضی‌اش را حل کند، حتی اگر لباس‌هایش کهنه باشند هم در توانایی او برای حل مساله ریاضی‌اش دخیل نیستند اما اگر مواد غذایی لازم به مغز او نرسد، کشش کافی برای درک درس را ندارد و مدرسه رفتنش بی‌فایده است!

حالا حتما می‌گویید اصلا نیازی به استدلال نبود، این مقوله کاملا روشن است اما باور کنید همین موضوع ساده برای خیلی‌ها روشن نیست. آنها وقت زیادی را صرف سر و وضع فرزندان‌شان می‌کنند اما نوبت به تغذیه که می‌رسد یا بی‌اهمیت از کنارش می‌گذرند یا برای این که قضیه را از سر باز کنند کیف مدرسه فرزندان‌شان را با خوراکی‌های بی‌ارزش و حتی مضر پر می‌کنند و حتی برنامه غذایی مشخصی را برای فرزندان‌شان در نظر نمی‌گیرند تا جایی که وعده‌های غذایی مهم را به انتخاب فرزندان‌شان حذف می‌کنند!

صبحانه دانش‌آموزان، راز تمرکز و یادگیری

صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی برای کودکان محسوب می‌شود تا جایی که برخی کارشناسان تغذیه آغاز آموزش کودکان را از زمان صبحانه خوردن می‌دانند، نه از زمانی که زنگ مدرسه به صدا درمی‌آید. با این حال، خیلی از کودکانی که به مدرسه می‌روند، علاقه‌ای به خوردن این وعده غذایی ندارند و والدین هم آن را به آسانی حذف می‌کنند، شاید چون خیال می‌کنند این وعده منبع قابل قبول انرژی در طول روز محسوب نمی‌شود.

اما به گفته دکتر محمدجواد حسین‌زاده متخصص تغذیه، پژوهش‌های علمی ثابت کرده‌اند نخوردن صبحانه قدرت تمرکز را از کودکان می‌گیرد و امکان یادگیری آنها را کاهش می‌دهد.

این متخصص به دانش‌آموزان و دانشجویان توصیه می‌کند: این گروه باید در دوران تحصیل وضعیت صرف صبحانه را به حالت ایده‌آل نزدیک کنند اگر آنان را به خوردن صبحانه حاوی مواد غذایی مقوی عادت دهیم، به وضعیت تغذیه جامعه کمک بزرگی کرده‌ایم چرا که این کار موجب جلوگیری از ابتلای آنان به برخی از بیماری‌ها در سنین بزرگسالی می‌شود.

صبحانه سنتی سالم

171« نان، پنیر، مغز گردو، یکی از سبزیجات و شیر؛ این توصیف دکتر حسین‌زاده از یک صبحانه سنتی سالم است. او در گفتگو با ایسنا توضیح می‌دهد: شیر منبع بسیار خوبی از کلسیم برای نوجوانان است و می‌تواند در استحکام سیستم اسکلتی در دو دهه اول زندگی بسیار موثر باشد و از ابتلا به مشکلات جسمانی در سنین سالمندی جلوگیری کند.

برخی خانواده‌ها برای اشتهاآورتر کردن صبحانه فرزندان‌شان از انواع تنقلات در صبحانه آنها استفاده می‌کنند. اما دکتر حسین‌زاده اعتقاد دارد مصرف این نوع مواد در آینده تاثیر ناخوشایندی بر سلامت کودکان می‌گذارد. او و در این خصوص هشدار می‌دهد: برخی کیک‌های آماده، چیپس و تنقلات از روغن‌هایی که حاوی چربی با ترانس بالا هستند، تولید می‌شوند که مصرف آنان در درازمدت تاثیر منفی زیادی بر سلامت افراد می‌گذارد. این در حالی است که بچه‌ها گاهی اوقات به علت مصرف نکردن صبحانه، آمیوه‌های آماده و کیک را از بوفه مدارس تهیه و استفاده می‌کنند.

مراقب میان‌وعده‌ها هم باشید

شاید شما صبحانه کاملی به فرزندتان می‌دهید اما هنوز نمی‌توانید مدعی باشید که او مشکلی در تغذیه‌اش ندارد. آیا نسبت به میان‌وعده‌های غذایی او توجه دارید؟ برای مثال آیا او میوه و سبزی به اندازه کافی مصرف می‌کند؟ اگر پاسخ‌تان به این سوال منفی است و بهانه‌تان این است که کودکان میلی به خوردن میوه و سبزی ندارد، دکتر حسین‌زاده پیشنهاد می‌کند از آجیل‌های مناسب به عنوان میان‌وعده غذایی برای آنها استفاده کنید.

او در این زمینه می‌گوید: آجیل، جایگزینی خوب برای چیپس، پفک و برخی دیگر از تنقلات آماده است. در واقع خوردنی‌هایی مانند چیپس و پفک هم انرژی زیادی وارد بدن بچه‌ها می‌کند و هم موجب ورود مواد غیر ضروری به جسم آنان می‌شود که این وضعیت تبعات منفی برای این گروه سنی دارد.

دکتر حسین‌زاده با بیان این‌که یکی از مشکلات روز افزون نوجوانان در حال حاضر مساله چاقی است، تاکید می‌کند: با توجه به این شرایط به وعده‌های غذایی اصلی مانند صبحانه و ناهار و میان‌وعده‌ها باید توجه ویژه‌ای شود. در واقع میان‌وعده‌ها را نباید طوری انتخاب و مصرف کرد که وعده‌های اصلی غذایی را تحت تاثیر قرار دهد این در حالی است که استفاده از برخی از تنقلات باعث ایجاد اشکال در اشتها نوجوانان می‌شود.

این متخصص تغذیه می‌افزاید: برخی نوجوانان با مصرف نوشابه‌های حاوی کالری زیاد باعث می‌شوند که برخی مواد معدنی مانند کلسیم در معده به خوبی جذب نشوند بنابراین باید وعده‌های غذایی اصلی به اندازه کافی مصرف شود.