

# توصیه‌های تغذیه‌ای به دانش‌آموزان



یک متخصص تغذیه توصیه‌هایی در خصوص تغذیه در دوران تحصیل را برای دانش‌آموزان تشریح کرد.

به گزارش اعتدال آذربایجان، دکتر حسن فرهاد غیبی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه انجام فعالیت‌های بدنی و تلاش در طول شبانه روز به تغذیه افراد مرتبط است، گفت: دانش‌آموزان احتیاج دارند، گروه‌های غذایی را هر روز در سه وعده غذایی اصلی و دو الی سه میان وعده استفاده کنند.

وی با بیان اینکه صبحانه وعده‌ای ضروری و مهم برای حفظ سلامت بدن است، خاطرنشان کرد: برای اینکه اول صبح قند خون افت پیدا می‌کند فعالیت‌های مغز عملکرد کمتری خواهند داشت، بنابراین اگر با مصرف مواد غذایی افت قند خون را جبران نکنیم علاوه بر کاهش فعالیت‌های بدنی با مشکلات دیگری نیز درگیر خواهیم بود.

وی با بیان اینکه مطالعات نشان می‌دهد خوردن یک صبحانه مغذی باعث بهبود عملکرد مغز به ویژه حافظه و یادگیری می‌شود، گفت: توصیه می‌کنیم از مواد غذایی استفاده شود که در طول چند ساعت به کنترل

اشتهای دانش‌آموزان کمک کرده و مواد غذایی را به مرور در بدن آنها جذب کند.

غیبی افزود: توصیه می‌شود در یک صبحانه مغذی از انواع نان‌ها، پنیر، سبزیجات، تخم مرغ و همراه کردن این مواد غذایی با شیر به تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن دانش‌آموزان کمک شایانی می‌کند.

این متخصص تغذیه ادامه داد: دانش‌آموزان سعی کنند از مصرف شیرینی‌ها و انواع مرباها در وعده صبحانه خودداری کنند.

وی با بیان اینکه میان وعده یکی از منابع دریافت کالری است، خاطر نشان کرد: بهترین میان وعده‌ها برای دانش‌آموزان لقمه نان و پنیر و گردو، انواع میوه‌ها، سبزیجات تازه، مغزها و شیر می‌باشد و میان وعده‌هایی مثل ساندویچ و تنقلات ارزش غذایی ندارند.

وی افزود: نان‌های سبوس‌دار به طور میانگین، دو برابر بیشتر از نان سفید ویتامین B<sub>2</sub>، مواد معدنی و فیبری دارند و به مهار اشتها کمک می‌کنند.

وی به تقویت سیستم ایمنی دانش‌آموزان در فصل سرما اشاره کرد و ادامه داد: استفاده روزانه از گوشت‌ها، شیر، تخم مرغ، حبوبات و مواد مغذی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و جلوی هر بیماری ویروسی را می‌گیرد.

وی با بیان اینکه زینک یک ریز مغذی است و بدن برای رشد و تکامل به آن نیاز دارد، گفت: وجود این عنصر در بدن به تقویت سیستم ایمنی کمک شایانی می‌کند. زینک در گوشت‌ها، حبوبات، تخم مرغ، لبنیات و ... وجود دارد که با مصرف آنها زینک مورد نیاز بدن تأمین می‌شود.

وی با بیان اینکه بی‌حالی و خستگی زودرس دانش‌آموزان ممکن است ناشی از کمبود آهن باشد، اظهار کرد: والدین باید در اسرع وقت با مراجعه به پزشک این کمبود را تشخیص داده و برای رفع آن اقدام کنند.

وی یادآور شد: مصرف آب، سبزیجات و ... کمک شایانی در کاهش استرس می‌کند و استفاده از مواد کافئین‌دار، شکلات‌ها و فست‌فودها به ایجاد استرس و افزایش آن منجر خواهد شد.