

# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## اهمیت تغذیه دانش آموزان در مدرسه



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## مقدمه

سال هایی که کودک در مدرسه طی می کند، از نظر تغذیه دوره مهمی است، زیرا رشد کودک در این سنین ادامه دارد، اگرچه سرعت رشد او کمتر از سال های اول زندگی است، ولی باید توجه داشت که هر مرحله از رشد، وابسته به مرحله قبل بوده و مرحله بعد را تحت تاثیر قرار می دهد.

تغذیه سالم کودکان و نوجوانان اهمیت زیادی برای رشد بهتر دانش آموزان دارد. این موضوع ممکن است در زمان مدارس دچار مشکلاتی شود که باید با دقت حل شوند، زیرا در صورت بی توجهی می تواند باعث بیماری های مختلفی مانند دیابت (قند خون بالا)، بیماری های قلبی، فشارخون و چربی خون بالا و سرطان شود.

تغذیه سالم همچنین می تواند از مشکلات سلامتی مثل کم وزنی، کوتاه قدی، اضافه وزن و چاقی، کمبود مواد غذایی و پوسیدگی دندان پیشگیری کند. برنامه غذایی نامناسب از جمله مصرف زیاد فست فود ها و غذاهای آماده (سوسیس، کالباس، انواع پیتزا و ساندویچ ها)، غذاهای شور و با نمک، مواد قندی و شیرین می تواند مشکلات بالا را افزایش دهد.

علاوه بر آن کم خوری و بد خوری ممکن است خطر ابتلا به سوء تغذیه را افزایش دهد که بر سلامت، یادگیری، حافظه و عملکرد دانش آموز در مدرسه تاثیر می گذارد.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

## کمیته آموزش و پژوهش

اصولا دانش‌آموزان به ۳ وعده غذایی اصلی و ۲ میان وعده در طول روز نیاز دارند و باید از تمامی گروه‌های غذایی شامل شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات (لوبیا، عدس، ماش، باقلا، نخود، لپه، سویا، و غیره)، سبزیجات، میوه‌جات و گروه نان و غلات (ذرت، برنج، گندم و ...) مصرف کنند، زیرا تعادل و تنوع غذایی در این سنین مهم است.

در بین ۳ وعده غذایی اصلی، وعده صبحانه نقش بسیار مهمی در سلامت جسمی و فکری دانش‌آموزان دارد. تغذیه سالم کودکان را در دوران مدرسه بهتر است از خانه و با وعده صبحانه آغاز کنید. صبحانه تامین کننده انرژی صبحگاهی برای فرد بوده و با صرف صبحانه می‌توان به آغاز یک روز پر انرژی امیدوار بود.

ثابت شده است: بچه‌هایی که صبحانه می‌خورند در مدرسه نیز تمرکز بیشتری دارند و قدرت یادگیری شان بالاتر است. اما دانش‌آموزانی که صبحانه نمی‌خورند، حافظه کوتاه مدت شان آسیب می‌بیند و تمرکزشان در کلاس کم است که منجر به کاهش یادگیری آنان می‌شود.

صبحانه باید شامل قندهایی که به صورت فوری جذب می‌شوند، مانند (آب میوه های طبیعی، عسل و مربا) و همچنین مواد قندی که دیرتر جذب می‌شوند، مانند (نان و کیک صبحانه) باشد.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

## کمیته آموزش و پژوهش

بعد از خوردن صبحانه کامل، تهیه میان وعده‌های مناسب و پرانرژی نیز بسیار اهمیت دارد، زیرا ساعات نزدیک ظهر، کودک ممکن است گرسنه شود و این گرسنگی، نشستن سر کلاس را برای او غیر قابل تحمل می‌کند.

### نکاتی مهم برای تهیه میان وعده :

- هر شب یک مدت زمان خاص را برای تهیه و آماده کردن میان وعده روز بعد قرار دهید.
- در این میان وعده حتما میوه‌ها را نیز در نظر بگیرید.
- کودکان از خوردن غذاهایی که خودشان درست کرده اند لذت می‌برند، پس اجازه دهید آنها هم در این کار کمک کنند.
- یک بسته نایلون فریزر تمیز برای بسته بندی این میان وعده‌ها کنار بگذارید
- اگر تصمیم به درست کردن غذاهای جدید دارید حتما از کودک بخواهید تا آن را بچشد و اگر دوست داشت برایش تهیه کنید.
- برای تهیه لقمه سعی کنید سالاد و گوجه فرنگی را آخر از همه به ساندویچ اضافه کنید و زیاد فشار ندهید تا له نشود و خمیر نان را شل نکند.
- بهترین میان وعده یک لقمه نان و پنیر و سبزی یا گردو، یا نان و کتلت و کوکوی خانگی است. در هر حالت بهتر است از کالباس یا سوسیس برای تغذیه کودکان استفاده نشود.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## بوفه مدارس

بهداشت بوفه مدارس، سلامت فروشندگان بوفه و مواد غذایی موجود در آن موضوعی است که در سلامت دانش‌آموزان که مشتریان اصلی بوفه‌ها هستند، تاثیر زیادی دارد و توجه به آن، در واقع توجه به سلامت نسل جوان و آینده‌ی کشور است .

در صورت سالم بودن غذاهای خانگی بوفه‌ها، دانش‌آموز می‌تواند گاهی از غذاهای بوفه استفاده کند .

## مواد غذایی غیرمجاز در بوفه مدارس

• انواع پفک و چیپس

• انواع یخکم

• نوشابه‌های گازدار

• دوغ گازدار

• آدامس‌های حاوی مواد قندی

• سوسیس و کالباس

• سالاد الویه

• انواع لواشک و آلوچه فاقد شرایط بهداشتی

• آبنبات‌هایی که به سطح دندان می‌چسبند

• انواع آبمیوه‌ها

• فلافل، سمبوسه و غیره

• بستنی یخی

• پاستیل

• خیارشور و انواع سس‌ها



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## رعایت نکات بهداشتی قبل از تهیه و مصرف مواد غذایی در مدارس

- قبل از تهیه و خوردن غذا و میان وعده دستها با آب و صابون شسته شود.
- بعد از سرویس بهداشتی نیز، حتما دست ها با آب و صابون شسته شود.
- از خریدن مواد غذایی که دوره گرد ها می فروشند مثل لواشک، آلوچه، فلافل، سمبوسه و غیره خودداری شود.
- لواشک و آلوچه باید حتما بسته بندی بهداشتی و پروانه ساخت از وزارت بهداشت داشته باشند.

در تهیه سمبوسه و فلافل معمولاً از روغن، چندین بار استفاده می شود که این کار با ایجاد ترکیبات سرطانزا، سلامت فرد را به خطر می اندازد. عرضه این غذاها در فضای باز نیز باعث بروز انواع آلودگی های میکروبی شده و خطر مسمومیت غذایی و بیماری های گوارشی مثل اسهال، استفراغ، تهوع و غیره را افزایش میدهد که در نهایت سلامت دانش آموز را به خطر می اندازد.

تمام این موارد، ضرورت توجه به تغذیه صحیح دانش آموزان در مدارس را بیش از پیش آشکار می سازد.

مهرجویان نیکوکار ایرانیان

کد ثبت: ۴۹۱

شما برای تغذیه سالم در مدارس چه مواردی پیشنهاد میکنید؟



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)

