

سفره سلامت

شیمما مظفری
کارشناس ارشد علوم تغذیه و رژیم درمانی

متینا قهرمانی
کارشناس علوم تغذیه و رژیم درمانی، قزوین

نگاهی به اصول تغذیه مناسب دانش آموزان

دانش آموزان خود را به سمت تصمیم گیری های غذایی آگاهانه راهنمایی کنید؛ باشد که با تغذیه سالم، دانش آموزانی توانمندتر و آماده برای رسیدن به موفقیت های تحصیلی و کامیابی در سایر حیطه های زندگی داشته باشیم.

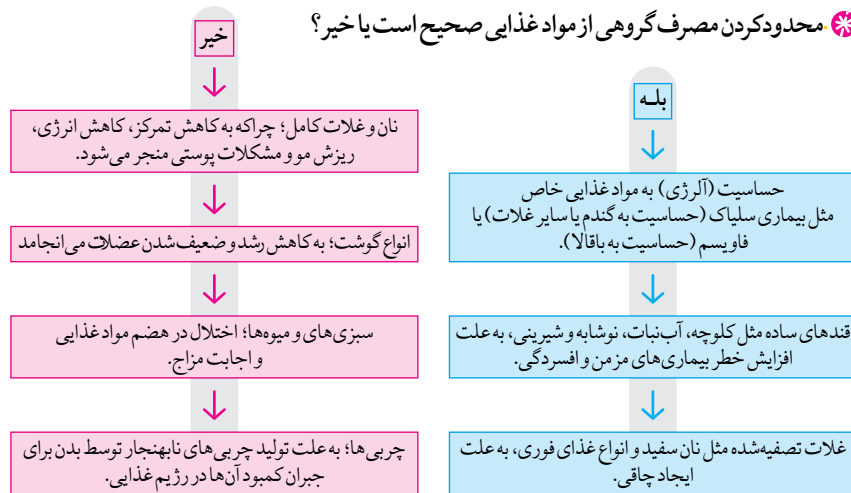
در جدول ۱ به طور خلاصه فایده های تغذیه سالم برای نوجوانان نشان داده شده است و منابع غذایی پیشنهادی مربوط به آن را ارائه می کند.

نقش مهمی که تغذیه در رشد دانش آموزان ایفا می کند، بر هیچ کس، به ویژه معلمان، پوشیده نیست. در طول این دوره حساس و تأثیرگذار رشد سریع، رژیم غذایی متعادل برای حمایت از عملکرد ذهنی، فیزیکی و سلامت عمومی دانش آموزان ضروری است. با این حال، این روزها انتخاب غذاهای سالم می تواند برای نوجوانان دشوار باشد، به ویژه با گسترش اطلاعات نادرست، متناقض و فشارهای اجتماعی منابع نامعتبر. این مقاله اطلاعاتی پایه ای به شما ارائه می دهد تا

منابع غذایی	اثر بخشی	توضیح
تخم مرغ، لوبیا، عدس، نخود، لپه، گوشت قرمز، گوشت پرندگان، شیر، ماست، پنیر، دوغ	کمک به رشد دانش آموز	تأمین مواد مغذی مورد نیاز نوجوانان برای ساخته شدن استخوان ها، ماهیچه ها و اندام های سالم
گردو، بادام هندی، فندق، تخمه کدو، تخمه ژاپنی، بادام، بادام زمینی، ماهی، میگو، شکلات تلخ	ارتقای عملکرد مغز با تقویت توان یادگیری و حافظه	تأمین مواد مغذی لازم برای عملکرد بهینه مغز و ارتقای عملکرد شناختی و ذهنی
نان سنگک، نان بربری، جو دوسر، برنج، سبوس گندم و برنج، آب میوه های طبیعی	تأمین انرژی	تأمین انرژی لازم برای فعالیت های روزانه معمول و فعالیت های سنگین تر نظیر ورزش، امتحانات و فعالیت های فوق برنامه
دانه کتان، سویا، گوجه فرنگی، کلم بنفش، انواع توت، زغال اخته، زردچوبه، آب چغندر	کاهش خطر بیماری ها	جلوگیری از توقف رشد، به تأخیر افتادن یا زودتر از موعد رخ دادن بلوغ، بی نظمی های قاعدگی و انواع بیماری های مزمن

جدول ۱

* محدود کردن مصرف گروهی از مواد غذایی صحیح است یا خیر؟



* فعالیت‌های پیشنهادی کلاسی

می‌توانید راهبردهای عمومی تغذیه سالم دانش‌آموزان را در کلاس درس به بحث و تبادل نظر بگذارید:

- درشت مغذی‌های سه‌گانه:** بر اهمیت رویکرد متعادل به وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها و نیز بر گنجاندن پروتئین، چربی‌های سالم و کربوهیدرات‌های غنی از فیبر در هر انتخاب غذایی تأکید کنید. پروتئین به عنوان سنگ بنای عمل می‌کند، باعث سیری و کاهش تمایل به مصرف میان‌وعده‌های غیر ضروری می‌شود و در نتیجه بر تمرکز دانش‌آموزان در طول آموزش کلاس می‌افزاید.

- پروتئین، کلید رشد و نمو مطلوب:** نقش حیاتی پروتئین در تقویت فرایندهای کار اندام شناسانه (فیزیولوژیک) رشد و تکامل نوجوانان را مشخص کنید. پروتئین حس سیری را تقویت می‌کند، از نیاز به میان‌وعده‌های غیر ضروری می‌کاهد و بر پایداری سطح انرژی در طول ساعت‌های تحصیل می‌افزاید. نمونه‌هایی از منابع عالی پروتئین عبارت‌اند از: انواع گوشت‌های لخم و بدون چربی، تخم مرغ و حبوبات.

- فیبر، ماده‌ای استثنایی برای سلامت دستگاه گوارش و انرژی:** بر اهمیت فیبر غذایی برای حفظ سلامت دستگاه گوارش و ارتقای سطح انرژی تأکید کنید. دانش‌آموزان را تشویق کنید با انواع غلات کامل، سبزی‌های نشاسته‌ای و لوبیا (که همگی قهرمانان حوزه مصرف فیبر هستند) آشتی کنند.

- چربی‌های سالم، ضروری برای عملکرد بدن:** این تصور غلط را که همه چربی‌ها برای سلامت مضر هستند از بین ببرید. نقش حیاتی چربی‌های سالم را در تأمین انرژی بدن، تقویت رشد و تکامل و کمک بسیاری از فرایندهای کار اندام شناختی ضروری توضیح دهید.

- میزان انرژی‌داری تنوع غذایی:** دانش‌آموزان را تشویق کنید به طور روزانه طیف متنوعی از میوه‌ها و سبزی‌ها را مصرف کنند. حتی اگر در برابر گزینه‌های خاصی از خود مقاومت اولیه نشان دهند، قرار گرفتن مداوم در معرض انتخاب‌های جدید می‌تواند در پیداکردن سبزی‌های مورد علاقه‌شان به آن‌ها کمک کند.

- با گنجاندن این راهبردها در برنامه‌های آموزشی خود و ایجاد بحث‌های آزاد و گروهی در مورد عادات‌های سالم غذایی، دانش‌آموزان خود را قادر می‌سازید تصمیم‌های غذایی آگاهانه بگیرند.** این جریان می‌تواند بر سلامت کلی، سطح انرژی و موفقیت تحصیلی آن‌ها تأثیر قابل توجهی داشته باشد.

شما به عنوان معلم در ترویج سبک زندگی سالم برای دانش‌آموزان خود نقشی حیاتی ایفا می‌کنید. یکی از جنبه‌های کلیدی این نقش، هدایت آن‌ها به سمت انتخاب‌های غذایی آگاهانه است. در اینجا برای تأثیرگذاری شما به عنوان مشاور و ارزشمند در این حیطه، نکاتی بیان شده‌اند:

1. تغذیه سالم و زندگی روزمره دانش‌آموزان

رژیم غذایی متعادل و متناسب نه تنها انرژی مورد نیاز فعالیت‌های روزمره را تأمین می‌کند، بلکه باعث افزایش تمرکز، افزایش قدرت یادگیری، افزایش توان جسمی و بهبود خلق و خود را فراهم می‌شود.

2. بشقاب غذایی رنگارنگ و افزایش اشتها

دانش‌آموزان را تشویق کنید انواع سبزی‌های و میوه‌ها با رنگ‌های متفاوت را در برنامه غذایی روزانه خود جای دهند، چراکه هر کدام از آن‌ها گروه‌های متنوعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی دارند که برای عملکرد طبیعی بدن ضروری هستند.

3. مصرف انواع گوشت برای ساخت عضله و استخوان

منابع پروتئینی بدون چربی مانند ماهی، تخم مرغ، انواع حبوبات و گوشت مرغ را که دانش‌آموزان می‌توانند در ناهار خود بگنجانند، پیشنهاد کنید.

4. نقش غلات کامل در افزایش انرژی

فایده غلات کامل مانند نان سبوس دار و انواع غلات تصفیه نشده را برجسته کنید. این گزینه‌ها انرژی دانش‌آموزان را حفظ می‌کنند و تمرکز آن‌ها را در طول روز می‌افزایند.

5. نقش چربی‌های ضروری در رشد

این باور اشتباه را که همه چربی‌ها مضر هستند رد کنید. اهمیت چربی‌های سالم مثل انواع روغن گیاهی مایع، روغن زیتون و آجیل را برای رشد مغز و سلامت عمومی توضیح دهید.

6. لبنیات، جزو جبران‌ناپذیر رژیم غذایی

در مورد اهمیت کلسیم برای حفظ استخوان‌های طبیعی و سالم صحبت کنید. گزینه‌هایی مانند ماست، پنیر و شیر را پیشنهاد دهید و جایگزین‌های غیر لبنی مانند شیر انواع آجیل‌ها را برای کسانی که محدودیت‌های غذایی دارند، تأیید کنید.

7. میان‌وعده سالم، فرصت مناسب افزایش عملکرد تحصیلی

انتخاب میان‌وعده‌های سالم و راحت مانند میوه‌های تازه، سبزی‌های خرد شده، آجیل‌ها یا کرم‌های آن‌ها، لقمه‌های حاوی غلات کامل و منابع پروتئینی یا لبنی تازه و سالم برای تأمین انرژی مورد نیاز در طول روز و جلوگیری از افت قند خون و عملکرد بهتر تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان مفید است.

شما به عنوان معلم در ترویج سبک زندگی سالم برای دانش‌آموزان خود نقشی حیاتی ایفا می‌کنید

منابع

1. Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs, Jai K Das 2017.
2. Addressing Knowledge Gaps in Adolescent Nutrition: Toward Advancing Public Health and Sustainable Development, Chelsey R Canavan 2019.
3. Dietary Patterns among Adolescents Are Associated with Growth, Socioeconomic Features, and Health-Related Behaviors, Tali Sinai 2021.
4. Associations between Dietary Intake and Academic Achievement in College Students: A Systematic Review, Tracy L. Burrows 2017.
5. Youth Athlete Development and Nutrition, Ben Desbrow 2021.