





# اهمیت تغذیه ۹

میان وعده ها در سنین دبستان



سرشناسه: سید آقامیری، زهرا بیگم، ۱۳۴۲-  
عنوان و نام پدیدآور: اهمیت تغذیه و میان وعده ها در سنین دبستان / تالیف زهرا بیگم سیدآقامیری،  
میترا ذبیحی، الهه حسن پور؛ طراحی و نقاشی آناهیتا جمشیدنژاد.  
مشخصات نشر: تهران: پونه، ۱۳۸۹.  
مشخصات ظاهری: ۳۲ ص: مصور.  
شابک: ۱۰۰۰۰ ریال: ۳-۶۳-۵۵۴۴-۶۰۰-۹۷۸  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
موضوع: کودکان - - تغذیه  
شناسه افزوده: دیبجی، میترا، ۱۳۵۴-  
شناسه افزوده: حسن پور، الهه، ۱۳۴۳-  
شناسه افزوده: جمشیدنژاد، آناهیتا، ۱۳۶۵- تصویرگر  
رده بندی کنگره: ۹۱۳۸۹ الف ۸۶ س / RJ ۲۰۶  
رده بندی دیوبی: ۶۴۹/۳  
شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۲۰۱۳۲



نشر پونه

خیابان طالقانی شرقی، حد فاصل شریعتی و بهار، خیابان جهان، مجتمع اداری پونه، پلاک ۶

نام کتاب: اهمیت تغذیه و میان وعده ها در سنین دبستان

تهیه و تدوین: زهرا بیگم سید آقامیری، میترا ذبیحی، الهه حسن پور

طراحی و نقاشی: آناهیتا جمشیدنژاد

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۹

شمارگان: ۲۵۰۰

قیمت: ۱۰۰۰۰ ریال

شابک: ۳-۶۳-۵۵۴۴-۶۰۰-۹۷۸

**و با تشکر از همکاران :**

**دکتر شراره وکیل زاده**

**سعیده قنبری**

**فریده کاکایی**

**هما صفاحی**

**شیما لشکری**



### دانش آموز عزیز:



همان طور که می دانید در حال حاضر که در مدرسه هستید، از نظر وضعیت تغذیه ای یکی دیگر از مراحل مهم زندگی خود را در پیش رو دارید. دوران جنینی و سال تولد مهمترین دوران رشد شما در کودکی بوده است و رسیدن مواد مغذی به بدن اعم از پروتئین و ریز

مغذیها نقش بسیار مهم و اساسی در رشد شما تا قبل از مدرسه داشته است. عوارض بعضی از کمبودهای غذایی (اگر در کودکی با آن روبرو بوده اید) در سنین مدرسه به سختی جبران می شوند. آیا می دانید که: در سن کنونی شما، روند رشد کند ولی مداوم است. نسبت به سال های قبل، ساعات بیشتری را در خارج از منزل طی می کنید، نوع و میزان فعالیت هایتان تغییر کرده و بیش از پیش میان وعده مصرف می کنید. از سوی دیگر، در مقطعی از تحصیل هستید که به یادگیری و تمرکز نیاز دارید. بنابراین باید بدانید که در مجموع نیازهای غذایی بدن شما متفاوت از سنین خردسالی می شود. در این مجموعه تلاش کرده ایم تا به شما عزیزان نکاتی را در مورد اصول تغذیه صحیح یادآور شویم.



تغذیه صحیح یکی از عوامل مهم حیاتی در تامین سلامت و بهداشت هر شخص، خانواده و یا جامعه است. با استفاده از غذای مناسب و کافی، جنبش و حیات، کارآیی و فعالیت، رضایت خاطر، نشاط زندگی و قدرت مبارزه با مشکلات در انسان تامین می‌شود.

### مواد مغذی چه هستند؟

غذایی که شما میل می‌کنید مواد لازم برای تولید انرژی و همچنین رشد و ترمیم بافت‌ها را به بدنتان می‌رساند که به آن مواد مغذی می‌گویند.





- ۱- آب
- ۲- کربوهیدراتها(مواد نشاسته ای)
- ۳- چربی ها
- ۴- پروتئین ها
- ۵- ویتامینها
- ۶- املاح معدنی





## چربی ها



**عمده ترین منابع غذایی چربی برای شما کودکان و نوجوانان عزیز**

**عبارتند از:**

– دانه های روغنی

– مغزها (انواع آجیل)

– تخم مرغ

– لبنیات

– روغن مایع

مواد چربی در تمام محصولات گیاهی و حیوانی یافت می شوند، مصرف زیاد چربی در رژیم غذایی باعث افزایش چربی خون، گرفتگی رگها، چاقی و بیماری های قلبی می شود.



**کربوهیدراتها**

**عمده ترین منابع غذایی حاوی کربوهیدراتها عبارتند از:**

- حبوبات و غلات
- دانه‌های روغنی
- مغزها و انواع آجیل‌ها
- سبزیجات نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی و ذرت



- لبنیات
- میوه‌جات
- برنج
- قند و شکر
- کربوهیدرات‌ها یا مواد قندی قسمت زیادی از انرژی جهت انجام فعالیت‌های مختلف را برای انسانها تامین می‌نماید و

به علت تنوع زیاد بخش زیادی از غذای روزانه مردم را تشکیل می‌دهند.



## پروتئین‌ها



عمده ترین منابع غذایی حاوی پروتئین برای شما کودکان و نوجوانان عبارتند از :



- لبنیات
- ماهی و مرغ
- گوشت قرمز
- تخم مرغ
- حبوبات و غلات
- جوانه‌ها
- دانه های روغنی
- مغزها و انواع آجیل

کودکان و نوجوانان برای قد کشیدن، رشد عضلانی و ایمنی و مقاومت بدن در برابر بیماری به پروتئین نیاز دارند.

گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ و لبنیات مانند شیر، ماست و پنیر، پروتئین زیاد و با ارزش و درجه یک دارند. پروتئین در محصولات گیاهی مثل سبزی‌ها، حبوبات و غلات نیز یافت می‌شود.



با مخلوط کردن گوشت و حبوبات با غلات می‌توان کیفیت پروتئین گیاهی را بهبود بخشید، بسیاری از غذاهای سنتی ایرانی مانند آبگوشت، نان و شیر، نان و پنیر، ماکارونی، لویپلو، عدس پلو و باقلا پلو و... این خصوصیت با ارزش را دارند. پروتئین‌ها، سازنده عضلات، هورمون‌ها، آنزیم‌ها، آنتی‌بادی‌ها، سلول‌های خونی و ... می‌باشند. نخستین علائم کمبود پروتئین عبارتند از: ریزش مو، شکنندگی ناخن‌ها، خشن شدن پوست، اختلال قدرت عضلانی و کم خونی، در صورت تداوم کمبود پروتئین برای مدت طولانی، اختلال رشد و کوتاهی قد نیز بروز خواهد کرد. همانطوری که گفتیم منابع غذایی حاوی پروتئین عبارتند از گوشت، مرغ، سویا و فراورده‌های آن، تخم مرغ، شیر، لبنیات، غلات و حبوبات در صورتی که بدن کمبود شدید پروتئین پیدا کند در جذب کلسیم هم دچار اشکال خواهد شد.





## ویتامینها ، املاح و آب



— ویتامینها از دسته موادی هستند که برای بدن انرژی را نیستند اما به آزادسازی انرژی توسط مواد مغذی انرژی را کمک می کنند.  
آب ، محیطی است که تمامی فعالیت های سوخت و ساز بدن در آن صورت می گیرد.





## هرم راهنمایی مواد غذایی



هرم راهنمای مواد غذایی، نمایانگر نسبت و نوع مواد غذایی توصیه شده برای مصرف روزانه افراد بالای ۲ سال می‌باشد و دسته‌های مختلف مواد غذایی دارای مواد غذایی مشابه را در کنار هم نشان می‌دهد. این هرم یک راهنمای کلی است که به شما کمک می‌کند غذاهای سالم را به نسبت لازم انتخاب کنید.

– پایین‌ترین قسمت هرم تغذیه‌ای از انواع غلات، برنج، انواع نان‌ها و انواع ماکارونی تشکیل شده است. این دسته از غذاها اصلی‌ترین منبع کسب انرژی بدن محسوب می‌شوند، زیرا حاوی مقدار قابل توجهی کربوهیدرات هستند که تامین‌کننده‌ی بخش وسیعی از انواع ویتامین (ب) و آهن می‌باشند.



— در طبقه دوم این هرم گروه سبزی‌ها قرار دارند، سبزی‌ها مملو از ویتامین‌ها و مواد معدنی‌اند، برای مثال هویج سرشار از ویتامین (آ) و گوجه فرنگی و کلم منابع خوبی برای تامین ویتامین (ث) هستند.

سبزی‌هایی مانند اسفناج و کاهو موجب سلامت و بهداشت سیستم گوارشی بدن هستند، فیبر غذایی موجود در آن موجب سهولت در هضم و بهبود گوارش معده و روده شده و یبوست را کاهش می‌دهد.

— میوه‌ها نیز بخش دیگری از طبقات پایین هرم غذایی را تشکیل می‌دهند، میوه‌ها منابع غنی ویتامین‌ها هستند برای مثال پرتقال، توت‌فرنگی و هندوانه سرشار از ویتامین (ث) هستند و زرد آلو حاوی ویتامین (آ) است.

— لبنیات در بخش بالاتری از هرم غذایی قرار دارند. شیر، دوغ، کشک، ماست و پنیر بهترین منابع تامین‌کننده کلسیم، پتاسیم و پروتئین بدن به شمار می‌آیند.

انواع گوشت‌ها نیز در بخش بالایی هرم تغذیه قرار دارند، این مواد به دلیل اهمیتی که برای بدن دارند، باید به میزان مورد نیاز مصرف شوند. گوشت مهمترین تامین‌کننده آهن مورد نیاز بدن جهت تولید گلبول‌های قرمز خون است.

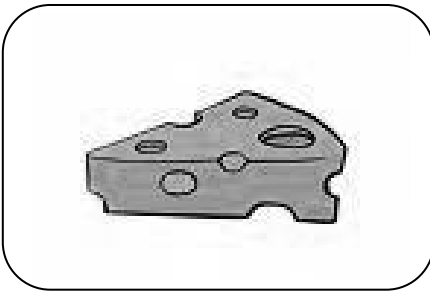
— انواع چربی‌ها و شیرینی‌ها (انواع روغن، کره، خامه و شیرینی‌ها) در نوک هرم قرار دارند، یعنی نیاز بدن به آنها بسیار کم است و نمی‌توان در مصرف آنها زیاده‌روی کرد. بدن انسان به میزان کمی به این مواد احتیاج دارد. شیرینی‌ها، آب نبات و انواع بیسکویت‌ها منبع خوبی برای کسب سریع انرژی برای بدن می‌باشند.



## نحوه استفاده از گروه‌های غذایی

### گروه شیر و لبنیات:

– خوردن یک لیوان شیر پاستوریزه کم چرب در روز توصیه می‌شود به جای شیر می‌توان از ماست، پنیر و کشک استفاده کرد.



### گروه گوشت و حبوبات:

– نیاز انسان به گوشت ۶۰ گرم در روز است. به جای آن می‌توان از حداکثر ۴-۳ تخم-مرغ در هفته یک لیوان حبوبات پخته یا نصف لیوان مغز گردو و بادام استفاده کرد.







### گروه نان و غلات:

نان و غلات از بهترین منابع تامین انرژی است. در طول روز و هر وعده غذایی می‌توان از نصف تا یک لیوان برنج یا ماکارونی پخته و یک برش نان استفاده کرد.



### گروه میوه‌ها و سبزی‌ها:

روزانه حداقل یک میوه متوسط مثل سیب، پرتقال یا هلو و ... یا نصف لیوان آب میوه یا سبزیجات پخته میل کنید. بهترین میوه‌هایی مانند سیب و گلابی و ... که پوست آنها قابل مصرف است با پوست خورده شود.





### گروه متفرقه :



– این گروه شامل چربی‌ها، شیرینی‌ها، ترشی‌ها و نوشیدنی‌ها هستند که بهتر است با تعادل و کم مصرف شوند.

شما باید بدانید که اگر به میزان کافی از مواد مغذی مناسب استفاده نکنید، دچار اختلال رشد خواهید شد، تغذیه صحیح برای سنین کودکی و نوجوانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چون این دوران مهمترین سالهای رشد و تکامل می‌باشند. رشد مستلزم

مصرف همه گروه‌های غذایی اصلی است و مواد مغذی اساسی برای رشد عبارتند از پروتئین ، کلسیم و روی .

### کلسیم:

کلسیم ماده اصلی سازنده استخوان‌ها و دندان‌هاست . بافت استخوان و دندان، کلسیم را جذب می‌کنند . کلسیم به طور عمده در شیر و لبنیات، سبزیجات دارای برگ سبز ، سویا ، بادام، کنجد و ماهی موجود است. برای جذب کلسیم در بدن به املاح دیگری مانند فسفر، منیزیم و همچنین ویتامین D نیاز است که بیشتر در ماهی‌های چرب ، شیرو تخم مرغ وجود دارند. زیاده‌روی در مصرف اسفناج، ریواس، ترشک و نوشابه‌های گازدار مانع از جذب کلسیم در استخوان و دندانها می‌گردد.

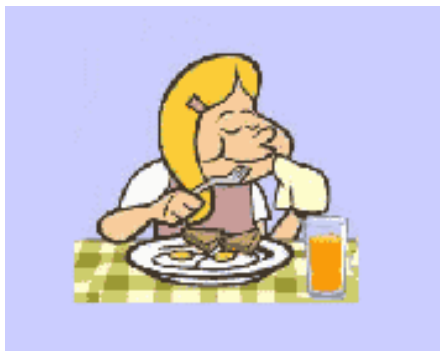


### روی :

روی اثرات بسیار مفیدی در رشد به ویژه رشد قدی دارد. منابع حاوی روی به طور عمده عبارتند از : جوانه گندم، کنجد، بادام زمینی، مرغ، ماهی، گردو، تخمه کدو تبیل، شیر، پنیر و تخم مرغ.

### اهمیت تغذیه صحیح در دانش آموزان :

در سنین دبستانی و راهنمایی، دانش آموز در عین حالی که از الگوی غذایی خانواده پیروی می کند، تا حد زیادی از مدرسه و آموزگاران خود نیز تاثیرپذیر است و بیش از قبل به میان وعده های غذایی رو می آورد، در این سنین سرعت رشد به تدریج افزایش یافته و روند افزایش وزن و قد ادامه می یابد. در این سنین استفاده بیش از حد از غذاهای آماده مانند ساندویچ و پیتزا می تواند باعث دریافت ناکافی انرژی، آهن و روی مورد نیاز بدن شده و همین امر باعث اختلال رشد و تاخیر تکامل فکری و حرکتی در دانش آموزان شود.





### اهمیت صرف صبحانه :

**دانش آموزان عزیز:** در سن شما صبحانه وعده اصلی غذایی است که متأسفانه در بسیاری موارد به فراموشی سپرده می‌شود، برای صرف صبحانه باید فرصت کافی و غذای متنوع وجود داشته باشد، کودکی که دیر از خواب بیدار شده و مجبور است به سرعت خود را به مدرسه برساند، تمایلی به صرف صبحانه نشان نمی‌دهد، در حالی که اگر چند دقیقه زودتر از خواب بیدار شده و کمی فعالیت ورزشی سبک داشته باشد، با علاقه بیشتری صبحانه می‌خورد.

تغذیه صحیح در قدرت یادگیری کودکان موثر است و نخوردن صبحانه می‌تواند اثرات منفی بر یادگیری داشته باشد، در شرایطی که دانش آموز صبحانه نخورده باشد، قند خون در سطح ثابت و کم باقی مانده و همین مسئله بر عملکرد طبیعی مغز اثر منفی گذاشته و باعث می‌شود که فعالیت مغز مختل شده و یادگیری و تمرکز حواس کمتر شود.





مضرات تنبلی و عدم صرف صبحانه



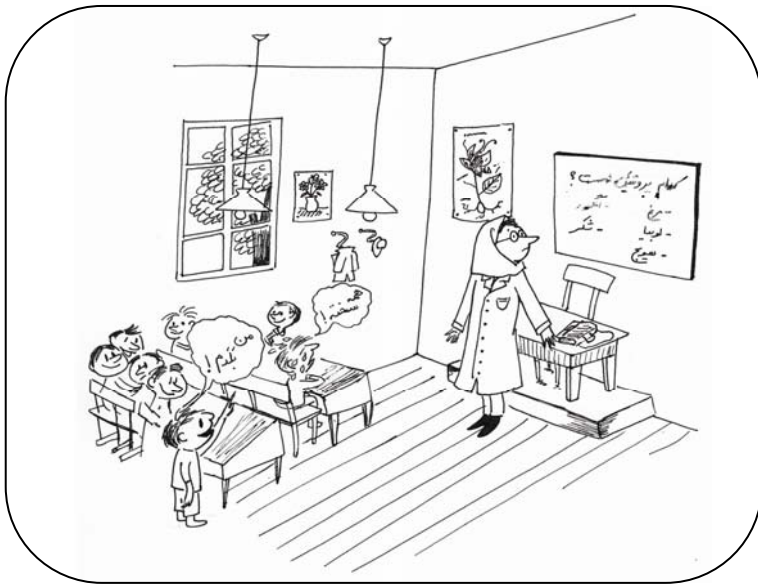
فواید سحر خیزی و صرف صبحانه





افزایش قند خون باعث بهبود عملکرد مغز و یادگیری کودکان در سنین مدرسه می‌شود. ثابت شده است که با افزایش قند خون، حافظه نیز تقویت شده و یادگیری بیشتر می‌شود. عدم مصرف صبحانه در صورتی که تداوم یابد و تبدیل به عادت شود، علاوه بر عوارض فوق موجب کاهش دریافت سایر مواد مغذی موردنیاز فرد می‌شود. با حذف صبحانه از وعده‌های غذایی، مواد مغذی موجود در این وعده، در وعده‌های دیگر جایگزین نخواهد شد و در نتیجه کمبود کالری، ویتامین‌ها و املاح ایجاد می‌شود.









---

## برای اینکه اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشیم چه کاری را باید انجام دهیم؟

- ۱- در ساعات ابتدای شب شام بخورید و در ساعت معینی که خیلی هم دیر نباشد به رختخواب رفته و بخوابید.
  - ۲- صبح زودتر بیدار شده و پس از شستن دست و صورتتان، کمی نرمش کنید تا برای صرف صبحانه اشتها داشته باشید.
  - ۳- سعی کنید صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کرده و همراه با والدین و اعضا خانواده صبحانه بخورید.
- کودگانی که از خوردن صبحانه امتناع می‌ورزند، در انجام تکالیف ریاضی کار آبی کمتری دارند و قدرت خلاقیت و ابتکار آنها کاهش می‌یابد.







### نمونه‌هایی از صبحانه کامل و مقوی :

- فرنی (آرد برنج یا آرد گندم، شیر و شکر)
- شیر برنج، حلیم و عدسی که از ارزش غذایی بالایی نیز برخوردارند.
- نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان و کره و مربا، نان و کره و خرما همراه با یک لیوان شیر.



- فرآورده‌های غلات مثل شیرین گندمک، هانی اسمک و کورن فلکس همراه با شیر.





مصرف میان وعده غذایی مناسب از اجزاء ضروری رژیم غذایی دانش آموزان است .  
فعالیت جسمی و فکری مستلزم دریافت انرژی کافی است به ویژه اینکه مغز برای فعالیت  
خود نیاز به قند دارد.

در سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذایی اصلی، نیاز به میان وعده در صبح و عصر وجود  
دارد. در سنین مدرسه برای نگه داشتن غلظت قند خون در حد طبیعی هر ۴ الی ۶ ساعت  
باید غذا میل شود تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند، در این  
حال کبد وظیفه ذخیره سازی گلوکز به صورت گلیکوژن و آزادسازی آن به خون در مواقع  
ضروری را برعهده دارد. در این سنین کبد تنها برای حدود ۴ ساعت گلیکوژن ذخیره  
می کند، بنابراین مصرف غذا در وعده های بیشتری مورد نیاز است و باید دو میان وعده  
علاوه بر غذا در طول روز، مصرف شود.



یک میان وعده خوب باید انرژی و پروتئین مورد نیاز بدن را تامین کند. دانش آموزان عزیز: شما باید بدانید آنچه که می تواند نیازهای بدن شما را تامین کند موادی چون چپیس ، بفک و سایر تنقلات کم ارزش غذایی نیست ، بلکه میان وعده ای است که از یک یا چند گروه اصلی غذایی تهیه شده باشد .

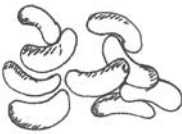




نمونه‌هایی از میان وعده‌های مغذی:

✳️ میوه‌های خشک شامل: انجیر خشک، توت خشک

✳️ انواع مغزها شامل: بادام، پسته، گردو، فندق و برگه زردآلو



بادام هندی



بادام کوهی وزیبی



پسته



فندق

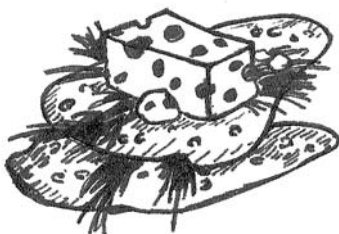
✳️ انواع میوه‌ها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلو، انگور، لیمو شیرین و ...

✳️ سبزی‌ها شامل هویج، کاهو، خیار





✱ انواع لقمه های خانگی مثل نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت ، نان و حلوا شکری، نان و پنیر و خرما



### شیر و فراورده های آن :

این مواد علاوه بر ارزش غذایی بالا، کم هزینه بوده و به راحتی در دسترس اکثریت

خانواده ها قرار می گیرد.





## توصیه‌هایی برای ایجاد رفتارهای تغذیه‌ای صحیح

### ❖ مصرف گوشت:

برخی از دانش‌آموزان از خوردن گوشت خودداری می‌کنند، خوب است بدانید که گوشت منبع عمده پروتئین با کیفیت خوب و حاوی آهن و روی است. ماکارونی، کتلت، همبرگر و کبابی که در منزل با استفاده از گوشت چرخ شده تهیه شود منبع خوبی از پروتئین است.

### ❖ مصرف شیر و لبنیات:

میزان نیاز به گروه شیر و لبنیات در سنین مدرسه ۳-۲ واحد می باشد. اگر علاقه‌ای به خوردن شیر ساده ندارید می‌توانید مقدار کمی پودر کاکائو (در حد یک قاشق مرباخوری در یک لیوان شیر و یا عسل) به شیر اضافه کنید تا طعم آن تغییر کند. به یاد داشته باشید که مصرف زیاد کاکائو از جذب کلسیم شیر جلوگیری می‌کند. به جای شیر می‌توانید از فرنی یا شیربرنج، ماست، پنیر یا کشک در وعده صبحانه، ناهار و شام و یا بستنی در میان وعده استفاده کنید.





### ❖ مصرف سبزیجات:

سبزیهای خام مثل هویج ، کوجه فرنگی ، کاهو ، گل کلم و سبزیهای پخته مثل چغندر پخته ( لبو)، نخود فرنگی ، لوبیا سبز، کدو حلوائی و ... میان وعده های مناسب برای شما هستند.

### ❖ کاهش مصرف شکلات و شیرینی:

مصرف بی‌رویه شکلات و شیرینی موجب بی‌اشتهایی و سیری کاذب در شما می‌شود و مانع از مصرف وعده‌های اصلی غذایی شما می‌شود. در نتیجه موجب اختلال رشدتان خواهد شد. سعی کنید به جای مصرف بی‌رویه شیرینی و شکلات از میان وعده های مغذی استفاده کنید.



برای جلوگیری از خراب شدن دندانها باید پس از خوردن مواد قندی و شیرینی به ویژه شکلات و آبنبات‌هایی که به سطح دندان می‌چسبند، دهان

و دندان خود را با آب و تا حد امکان مسواک شستشو دهید.

### ❖ کاهش مصرف تنقلات کم ارزش:

خوردن پفک بخصوص قبل از وعده‌های غذایی بدلیل ایجاد سیری کاذب شما را از خوردن وعده‌های اصلی که باید مواد مغذی موردنیاز برای رشد را تامین کند باز می‌دارد. از طرفی نمک زیاد آن ذائقه شما را به خوردن غذاهای شور عادت می‌دهد.



انواع چپس‌ها علاوه بر شور بودن،  
 بدلیل چربی زیادی که دارند موجب  
 چاقی بی‌رویه شما می‌شوند. مطالعات  
 متعددی رابطه بین خوردن مواد شور  
 در کودکی و افزایش فشارخون در  
 دوران بزرگسالی را به اثبات رسانده  
 است. نوشیدن بی‌رویه نوشابه نیز بویژه  
 همراه با غذا علاوه بر سیری کاذب ،  
 جذب مواد مغذی مانند کلسیم را مختل  
 می‌کند . سعی کنید از تنقلات سنتی  
 مثل نخودچی و کشمش، گردو، بادام،  
 پسته، گندم پرشته، برنجک، عدس  
 پرشته شده، توت خشک، انجیر خشک و  
 برگه‌ها استفاده کنید و همچنین به جای  
 نوشابه از دوغ استفاده کنید.

**سالم و شاد باشید.**

