



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت بهداشتی

نیازهای تغذیه ای و صرف صبحانه در دانش آموزان

گروه سلامت نوجوانان ، جوانان و مدارس

نیاز های تغذیه ای و اهمیت صرف صبحانه

مقدمه:

در دوران دبستان رشد کودکان بصورت نسبتا یکنواخت ادامه دارد و سال های آخر دبستان مقارن با شروع جهش رشد به ویژه در دختران است. بنابراین، تامین انرژی مورد نیاز در این سال ها بسیار ضروری است.

میزان انرژی مورد نیاز کودکان مدرسه ای، به دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد آنها متفاوت است و هر چه میزان تحرک و فعالیت بدنی دانش آموز بیشتر باشد طبعا به انرژی بیشتری نیاز دارد، کربوهیدراتها که عمدتا در نان و غلات وجود دارد و هم چنین ، چربی ها منابع تامین کننده انرژی در تمام سنین از جمله سنین مدرسه هستند. در صورتی که انرژی مورد نیاز از این منابع تامین نشود، پروتئین مصرفی که باید صرف رشد و ترمیم بافتهای بدن شود به مصرف تولید انرژی میرسد. زمانی که بعلت کمبود دریافت انرژی. منابع پروتئینی صرف تولید انرژی می شوند، از وظیفه اصلی خود که رشد سلول و ترمیم بافتها است باز می مانند و نهایتا رشد کودک مختل می شود.

در این نوشته تلاش می کنیم به ستوالات زیر پاسخ دهیم :

- (۱) نیاز های تغذیه ای در سنین مدرسه کدام است؟
- (۲) مواد غذایی حاوی پروتئین ها چه غذاهایی هستند؟
- (۳) مواد غذایی حاوی چربی ها چه غذاهایی هستند؟
- (۴) مواد غذایی حاوی ویتامین ها چه غذاهایی هستند؟
- (۵) مواد غذایی حاوی نان و غلات چه غذاهایی هستند؟

نکات / پیام های اصلی و کلیدی :

۱. مهمترین منابع تامین انرژی در کلیه سنین و همچنین سنین مدرسه استفاده از گروه نان و غلات و چربی ها می باشد.
۲. برای تامین نیاز دانش آموزان بهتر است از تمامی گروه های غذایی بصورت روزانه استفاده شود.

۳. تغذیه صحیح در قدرت یادگیری کودکان موثر است و نخوردن صبحانه میتواند اثرات منفی بر یادگیری آنها داشته باشد.
۴. بهتر است شام در ساعات ابتدای شب صرف شود و حتی الامکان کودکان ، شب در ساعت معین و ترجیحاً "زود بخوابند".
۵. کودکان و دانش آموزانی که از شیر و فرآورده های آن به مقدار کافی استفاده نمی کنند در معرض خطر کمبود کلسیم قرار دارند.

نیازهای تغذیه ای در سنین دبستان

برای تامین نیاز دانش آموزان بهتر است از تمامی گروه های غذایی زیر بصورت روزانه استفاده شود:

۱- گروه نان و غلات:

نان، برنج، ماکارونی، بیسکویت، کیک، کلوچه و شیرینی هایی از این قبیل و تنقلاتی از قبیل برنجک و گندم برشته که معمولاً بعنوان میان وعده مصرف می شوند نیز بخشی از انرژی مورد نیاز را تامین می کنند.



۲- گروه گوشت و مغزها (پروتئین ها) :

پروتئین برای نگهداری ، ترمیم و ساخت بافت ها و سنتز سلول ها مورد نیاز است. در صورتی که انرژی دریافتی کافی باشد برای افزایش ارزش غذایی بهتر است پروتئینهای حیوانی و گیاهی همراه هم (مثلاً نان و تخم مرغ یا نان و شیر و یا شیر برنج، ماکارونی با پنیر، نان و پنیر، نان و ماست) و یا دو نوع پروتئین گیاهی (عدس پلو، لوبیاپلو، عدسی با نان ، لوبیا با نان) مصرف گردند.



میان وعده هایی که بخشی از پروتئین مورد نیاز کودکان را تامین می کنند عبارتند از: نان و تخم مرغ، ساندویچ مرغ، کتلت، انواع کوکوها مثل کوکوی سیب زمینی و یا کوکوی سبزی، شیر و کیک، انواع مغزها مثل پسته، فندق، گردو، بادوم و



۳- گروه چربی ها:

روغن، کره، خامه، سرشیر نیز در کودکان سنین مدرسه منبع تامین انرژی هستند و باید در برنامه غذایی روزانه در حد متعادل گنجانده شوند.



۴- گروه میوه ها و سبزی ها (ویتامین ها و املاح) :

این ریزمغذی ها در واکنش های متابولیک نقش حیاتی دارند و از طریق برنامه غذایی روزانه باید به بدن برسند . نیاز به ویتامین ها و املاح اغلب متناسب با انرژی دریافتی و یا سایر مواد مغذی است. برخی از ویتامین ها و املاح در دوران رشد نقش اساسی دارند و کمبود آن ها موجب اختلال رشد کودکان می شود. شایعترین کمبود ویتامین ها در این سنین کمبود ویتامین های A و D و شایع ترین کمبود املاح، کمبود ید، آهن و کلسیم می باشد.



ویتامین A : به علت نقش ویتامین A در رشد ، مقاومت بدن در مقابل بیماریها و حفظ قدرت بینایی، توجه به دریافت کافی آن در برنامه غذایی کودکان سنین مدرسه حائز اهمیت است.

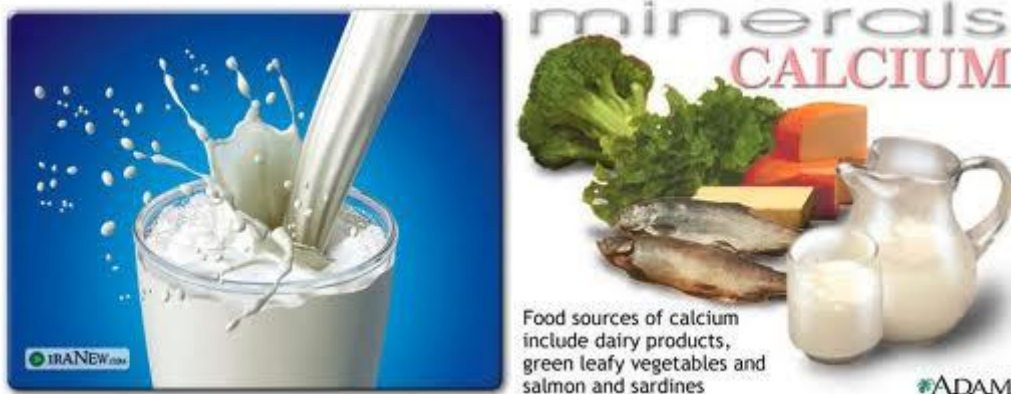
توصیه هایی برای تامین ویتامین A : خوردن انواع سبزی های سبز و زرد و انواع میوه های زرد و نارنجی توصیه می شود در میان وعده های دانش آموزان از میوه ها و سبزی های حاوی ویتامین A استفاده شود. مصرف منابع حیوانی ویتامین A مثل شیر و لبنیات پر چرب ، جگر، کره و زرده تخم مرغ نیز در کودکان این سنین باید تشویق شود



۵- گروه شیر ولبنیات:

کلسیم: کلسیم علاوه بر تاثیر مستقیم بر استحکام دندانها و استخوانها برای رشد استخوانهای جدید نیز ضروری است. دریافت کافی کلسیم از برنامه غذایی روزانه در سنین مدرسه و بلوغ برای حفظ تراکم طبیعی استخوانها و جلوگیری از پوکی استخوان در بزرگسالی حائز اهمیت است.

مهمترین منبع تامین کلسیم شیر و فرآورده های آن می باشد. بنابراین ، کودکان و دانش آموزانی که از این گروه به مقدار کافی استفاده نمی کنند در معرض خطر کمبود کلسیم قرار دارند. به خصوص اگر وجود عادات بد غذایی از جمله نوشیدن نوشابه های گازدار نیز به آن افزوده شود. نوشابه های گازدار به دلیل وجود فسفر زیاد در جذب کلسیم اختلال ایجاد می کنند. میان وعده هایی که بخشی از کلسیم مورد نیاز کودکان را تامین می کنند عبارتند از: بستنی، نان و پنیر، شیر، ماست میوه ای و ...



ویتامین D: این ویتامین در جذب و متابولیسم کلسیم نقش حیاتی دارد. با توجه به اینکه دانش آموزان در سنین رشد هستند کمبود ویتامین D باعث اختلال در جذب کلسیم می تواند رشد استخوانی آن ها را مختل کند. مهمترین منبع تامین ویتامین D نور مستقیم خورشید است.

توصیه هایی برای تامین ویتامین D : تشویق دانش آموزان به ورزش و بازی در فضای باز و استفاده از نور خورشید موجب می شود ویتامین D مورد نیاز در بدن آنها سنتز شده و در نتیجه از اختلالات ناشی از کمبود کلسیم جلوگیری شود.



ید: ید تنظیم متابولیسم بدن را بعهدہ دارد . نیاز به ید در دوران رشد یعنی کودکی ، سنین مدرسه و بلوغ حیاتی است. کمبود ید در دوران جنینی موجب ناهنجاریهای مادرزادی، مانند کروموزومی ، عقب ماندگی رشد مغزی و جسمی میشود. حتی کمبود ید خفیف میتواند موجب کاهش بهره هوشی و قدرت یادگیری کودکان بشود. بهترین راه پیشگیری از کمبود ید ، مصرف نمک غنی شده با ید است.



آهن: نیاز به آهن در دوران رشد افزایش می یابد. آهن مورد نیاز روزانه در یک کودک ۱۰ ساله برای تامین ذخایر و متابولیسم بدن به اندازه نیاز یک مرد بالغ است. آهن موجود در مواد خوراکی به دو صورت با منشاء حیوانی (مثل گوشت قرمز، سفید و جگر) و آهن با منشاء گیاهی (مانند حبوبات، غلات، سبزی ها و زرده تخم مرغ) می باشد. در صورتی که منبع عمده آهن دریافتی روزانه غذاهای گیاهی باشد.

برای جذب بهتر آهن در بدن چکار باید کرد؟

✚ به دریافت کافی ویتامین C به عنوان افزایش دهنده جذب آهن توجه کنید. انواع میوه های تازه بخصوص مرکبات، سبزی های تازه (مثل سبزی خوردن) فلفل سبز دلمه ای، کلم و گل کلم منابع ویتامین C می باشند در نتیجه مصرف سالاد به همراه غذا و مصرف میوه یا آب میوه پس از غذا جذب آهن را افزایش می دهد.

✚ برای جذب بهتر آهن ، یک ساعت قبل و تا ۲ ساعت بعد از غذا از مصرف چای خودداری کنید.



آهن برای حفظ سلامت ، رشد مطلوب و فراهم ساختن زمینه مناسب برای یادگیری ضروری است . کمبود آهن در تمام مراحل زندگی سبب کاهش قدرت ادراک و یادگیری می گردد. کم خونی فقر آهن در کودکان سنین مدرسه با تاخیر رشد خفیف همراه است. و درمان کم خونی موجب افزایش سرعت رشد می شود. تاخیر رشد در کودکان کم خون ممکن است به علت نقش کلی آن در واکنش های حیاتی بدن ، رابطه آن با سیستم ایمنی و یا تاثیر آن بر اشتها باشد.

ضریب هوشی کودکان کم خون در سنین مدرسه ۵ تا ۱۰ امتیاز کمتر از حد طبیعی برآورد شده است. در این کودکان میزان ابتلا به بیماری های عفونی نیز بیشتر است

فعالیت مرتبط با موضوع و متن آموزشی:

استفاده از تصاویر مربوط به گروه های مختلف غذایی و شناسایی املاح ، ویتامین ها و.....با استفاده از عکس

پیام این بخش :

دانش آموز عزیز: برای تامین انرژی مورد نیاز خود بهتر است از تمامی گروه های غذایی بصورت روزانه مصرف کنید.



دانش آموز عزیز به داستان زیر توجه کنید :

علی ۸ سال دارد، او کلاس دوم است و با مادر و برادر کوچکترش زندگی می کند مدتی است که احساس می کند نمی تواند همانند دوستان و همکلاسی هایش در زنگ تفریح بدود، بازی کند و در سر کلاس خواب آلوده است و حواسش پرت می شود. علی که از این وضعیت ناراحت بود موضوع را با مربی بهداشت مدرسه در میان گذاشت ، مربی بهداشت از او پرسید : علی جان پسرم ، برنامه غذایی روزانه شما چگونه است ؟ علی برنامه غذایی ۲-۳ روز پیش خود را بعنوان مثال توضیح داد ، مربی بهداشت متوجه شد که علی از تمامی گروه های غذایی که مورد نیاز بدن اوست استفاده نمی کند و انرژی دریافتی او کمتر از نیاز روزانه اوست او همچنین متوجه شد علی گوشت و سبزی نمی خورد و می گوید : "دوست ندارم"

چه توصیه هایی دارید:

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.

زندگی شما چگونه است ؟

زندگی خود را در ارتباط با موضوع مورد بحث توصیف کنید:

.....

.....

.....

برای بهبود زندگی تان چه مواردی را باید مورد توجه قرار دهید:

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.

اهمیت صرف صبحانه



از نظر دانشمندان علم تغذیه هیچ عادت‌تی در میان عادات غذایی، مخرب تراز نخوردن صبحانه نیست متأسفانه این عادت که در میان عده‌ای از بزرگسالان هم وجود دارد تحت تاثیر محیط خانواده به کودکان

نیز تسری می‌یابد و به دلیل قرار داشتن دانش آموزان در سنین رشد، آسیب‌های جبران‌ناپذیری را به آنان وارد می‌کند.

دانش‌آموزانی که صبحانه مصرف نمی‌کنند به دلیل نیاز بدن به گلوکز در ساعات اولیه روز دچار آفت شدید قند خون و در نتیجه عدم تمرکز لازم در کلاس درس می‌شوند. با آموزش و فرهنگ‌سازی صحیح در این زمینه می‌توان عادات مشکل‌ساز غذایی را در دانش‌آموزان برطرف و عادات صحیح را جایگزین کرد.

تغذیه صحیح در قدرت یادگیری کودکان موثر است و نخوردن صبحانه می‌تواند اثرات منفی بر یادگیری آنها داشته باشد. در شرایط ناشتایی کوتاه مدت، سیستم بدن گلوکز خون را در سطح ثابت نگه می‌دارد که بر عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد نشود. اگر مدت زمان ناشتایی طولانی‌تر باشد، نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد مختل شده و یادگیری و تمرکز حواس کمتر می‌شود.



افزایش نسبی قند خون موجب بهبود عملکرد مغز و یادگیری کودکان سنین مدرسه می‌شود. کودکانی که از خوردن صبحانه امتناع می‌ورزند، در انجام تکالیف ریاضی کارایی کمتری دارند و قدرت خلاقیت و ابتکار آن‌ها کاهش می‌یابد.

نخوردن صبحانه در صورتی که تداوم یابد و تبدیل به عادت شود خود علاوه بر عوارض فوق موجب کمبود دریافت سایر مواد مغذی مورد نیاز فرد می شود.

با حذف صبحانه از وعده های غذایی مواد مغذی که در این وعده دریافت می شود، در وعده های دیگر جایگزین نخواهد شد و در نتیجه کمبود کالری، ویتامین ها و املاح ایجاد می شود.

برای اینکه کودکان سنین مدرسه اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند توجه به نکات زیر ضروری است:



🌀 شام در ساعات ابتدای شب صرف شود و حتی الامکان کودکان ، شب در ساعت معین و ترجیحا " زود بخوابند.

🌀 صبح زودتر بیدار شوند ، کمی نرمش نمایند تا برای صرف صبحانه اشتها پیدا کنند.

🌀 والدین صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کنند و همگی به دور یک سفره به صرف صبحانه بپردازند تا تشویقی برای کودکان باشند.

🌀 از مواد غذایی مورد علاقه دانش آموزان بعنوان صبحانه استفاده کنید (انواع فرنی ، شیر برنج ، حلیم ، عدسی و...)

نمونه هایی از صبحانه کامل و مقوی:

- فرنی (آرد برنج یا آرد گندم + شیر + 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.



- فرآورده های غلات مثل شیرین گندمک، هانی اسمک و کورن فلکس همراه با شیر



میان وعده ها :

کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذای اصلی به دو میان وعده در صبح و عصر نیاز دارند. در این سنین، کودکان باید هر ۴ تا ۶ ساعت برای نگهداشتن غلظت قند خون در حد طبیعی، غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند. در عین حال، کبد که وظیفه ذخیره سازی گلوکز بصورت گلیکوژن و آزاد سازی آن در خون را به عهده دارد، در این سنین تنها برای حدود ۴ ساعت گلیکوژن ذخیره می کند بنابراین، کودکان به خوردن غذا در وعده های بیشتری نیاز دارند و باید دو میان وعده مصرف کنند.

تاکید متخصصان تغذیه بر این است که افزایش توانایی جهت ادامه یادگیری و مقاومت در برابر بیماریها و همچنین شکل گیری اخلاق و کردار معقول در فرد و توانایی برای انجام کارهای مثبت در گروه میان وعده مناسب غذایی، ایجاد تعادل و مصرف غذاهای متنوع در خانه و طی وعده های سه گانه غذایی است.

دانش آموزان باید بدانند آنچه که می تواند نیازهای آنها را تامین کند موادی چون چیپس، پفک و سایر تنقلات کم ارزش غذایی نیست بلکه میان وعده ای است که از یک یا چند گروه اصلی غذایی تهیه شده باشد.

نمونه هایی از میان وعده های مغذی عبارتند از:

۱- میوه های خشک شامل: انجیر خشک، توت خشک



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



۳- انواع میوه ها نظیر: سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلود، انگور، لیمو شیرین، و ...



۴- سبزی ها شامل هویج، کاهو، خیار



۵- 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 کنتل، نان و حلوا شکر، نان و پنیر و خرما



۶- شیر و فرآورده های آن

این مواد علاوه بر ارزش غذایی بالا، کم هزینه بوده و به راحتی در دسترس اکثریت خانواده ها قرار می گیرد.



فعالیت مرتبط با موضوع و متن آموزشی:

استفاده از تصاویر مربوط به اهمیت صرف صبحانه و شناسایی اهمیت آن با استفاده از عکسهای مربوطه

پیام این بخش :

دانش آموزانی که صبحانه مصرف نمی کنند به دلیل نیاز بدن به گلوکز در ساعات اولیه روز دچار آفت شدید قند خون و در نتیجه عدم تمرکز لازم در کلاس درس می شوند.



فعالیت مرتبط با موضوع و متن آموزشی:

استفاده از تصاویر و جذاب نمودن مطلب

دانش آموز عزیز لطفاً به سوالات زیر پاسخ دهید:

۱) میان وعده هایی مثل :از بهترین میان وعده های غذایی هستند.

۲) نمونه هایی از صبحانه خوب و مقوی را بنویسید:

۳) برای اینکه اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشیم چکار کنیم ؟

زندگی شما چگونه است ؟

زندگی خود را در ارتباط با موضوع مورد بحث (صرف صبحانه و میان وعده) توصیف کنید:

.....

.....

.....

برای بهبود زندگی تان چه مواردی را باید مورد توجه قرار دهید:

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.

منابع علمی مورد استفاده در این بخش :

سایت ها و کتاب های آموزشی مفید در ارتباط با موضوع مورد بحث