

به نام خالق هستی بخشش

با سلام و احترام:

سلامتی بالاترین نعمت الهی است و این امر تحقق نمی‌یابد مگر با تغذیه خوب و سالم، خصوصا در سنین مدرسه. لذا توجه شما عزیزان را به نکاتی چند در این مورد جلب می‌نماییم امید است با بکارگیری نکته‌های ارائه شده سلامتی فرزندان عزیز و دلپندتان را بیمه نمائید:



۱. نیازهای غذایی نوجوانان به دلیل سرعت رشد افزایش می‌یابد.
۲. دوران مدرسه در شکل‌گیری عادات غذایی اهمیت خاصی دارد.
۳. برای تامین نیازهای تغذیه‌ای، باید در برنامه غذایی روزانه علاوه بر سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) از میان وعده‌های سالم هم استفاده کرده و حفظ قانون تنوع و تعادل مد نظر باشد.
۴. بهترین راه اطمینان از تامین نیازهای تغذیه‌ای بدن استفاده از ۴ گروه اصلی غذایی است (شناخت گروه‌های غذایی برای دانش‌آموزان بسیار مهم است)

۵. گروه‌های اصلی غذایی شامل :



گروه اول: نان و غلات که حاوی ویتامین گروه B، آهن و پروتئین

است و نقش آن تامین کننده انرژی در بدن می‌باشد

(میزان مصرف: ۶-۴ واحد یا بیشتر)



گروه دوم: سبزی‌ها و میوه‌های تازه و خشک که حاوی میزان قابل توجهی فیبر، ویتامین و املاح معدنی می‌باشد که در افزایش مقاومت

پدن در پراپر پیماری‌ها، ترمیم یا پهبود زخم و نشاط و سلامت پوست
موثر می‌باشد (میزان مصرف: ۵-۳ واحد)



گروه سوم: گروه شید و فرآورده‌های آن که مهم‌ترین منبع تامین
کلسیم و فسفر می‌باشد. دارای پروتئین کامل بوده و انرژی‌زا است،
ویتامین‌های گروه (A و B) را دارا می‌باشند. در سلامت و استحکام
استخوان‌ها نقش مهمی دارند (میزان مصرف روزانه: ۳-۲ واحد)



گروه چهارم: گروه متعرقه یا چربی‌ها و قندها؛ که شامل (انواع چربی‌ها، شیری‌ها، مواد قندی، سس، چیپس، ادویه‌جات و نمک‌ها می‌باشند که توصیه می‌شود از این گروه کمتر استفاده شود (میزان مصرف: خیلی کم)



اهمیت صرف صبحانه :

۱- تقریباً حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد انرژی روزانه باید از طریق صبحانه تامین گردد با توجه به نقش صبحانه در حفظ قند خون در حد طبیعی و نرمال، نخوردن صبحانه باعث کاهش قند خون و کاهش توانایی مغز برای یادگیری می‌گردد. در آخرین سمپوزیوم " صبحانه، کارایی و سلامت " عنوان شد.



کودکانی که صبحانه نمی‌خورند در انجام تکالیف ریاضی کارایی کمتری دارند و قدرت خلاقیت و انتظار آن‌ها کاهش پیدا می‌کند.

۱- مصرف صبحانه نقش بسیار مهم و موثری در سلامت جسمی و روحی دانش‌آموزان دارد.

۲- مصرف صبحانه با افزایش کارایی سیستم ایمنی، درصد ابتلا به بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.

اهمیت میان وعده‌ها:



۱- کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده اصلی غذایی به میان وعده نیز نیاز دارند.

۲- ذخیره گلیکوژن در این دانش آموزان فقط برای ۴ تا ۶ ساعت کافی است.

۳- میان وعده نباید به عنوان یک وعده اصلی در نظر گرفته شود.

میان وعده‌های مناسب عبارتند از:

۱- خشکبار شامل نخودچی، کشمش، خرما، انجیر، پسته، بادام، گردو، توت خشک و..



۲- انواع میوه‌ها



۳- شیر و لبنیات (شیر و کلوچه ، شیر و کیک، شیر و پیسکوئیت سپوس دار

(



۴- انواع ساندویچ‌های خانگی (نان و پنیر و گردو، نان و کره و مربا، نان و تخم‌مرغ، ساندویچ مرغ، نان و کره و حلوا شکر و...)



نکته مهم :

نیاز به انرژی در نوجوانان متفاوت است

تغذیه در نوجوانان خصوصا در دوران بلوغ

دختران بدلیل افزایش میزان چربی در دوران بلوغ به طور سریع افزایش وزن پیدا می‌کنند و پسران به دلیل افزایش بافت عضلانی و استخوانی وزنشان بالا می‌رود. افزایش سرعت رشد در دوران بلوغ موجب افزایش وزن و قد در نوجوانان می‌گردد به طوری که قد دختران ۱۵ سانتی‌متر و قد پسران ۲۰ سانتی‌متر افزایش پیدا می‌کند. افزایش وزن در دختران ۱۵ کیلوگرم و در پسران ۲۰ کیلوگرم است.



اهمیت تغذیه دختران در دوران بلوغ

دخترانی که سالم هستند ولی در دوران کودکی و نوجوانی از تغذیه خوبی برخوردار نباشند دچار کوتاهی قد می‌شوند و این زنجیره کوتاهی قد به نسل‌های بعدی هم منتقل خواهد شد.

تغذیه خوب و مناسب در این دوران بر روی رشد جسمی، ذهنی و توانایی یادگیری نسل‌های بعدی نیز اثر دارد. در ضمن دختران در دوران بلوغ در معرض خطر کمبودهای تغذیه‌ای مخصوصاً کم‌خونی و فقر آهن قرار دارند.



نقش ژنتیک در رشد نوجوان:

ژنتیک بر رشد دوران نوجوانی به شدت تاثیر دارد و تعیین کننده موارد زیر است:

قد، وزن، شکل بدن، سرعت و میزان رشد.

اهمیت توجه به چاقی در سنین نوجوانی:

۷۰٪ از نوجوانان چاق در آینده پالغین چاق خواهند بود.

چاقی منجر به:

کاهش توانمندی و ظرفیت کاری، مستعد (بتلا) به فشارخون، بیماری‌های قلبی و عروقی، اختلال در ارتباطات اجتماعی و وضعیت روحی، روانی، تصویر ذهنی منفی نسبت به ظاهر خود، انزوا طلبی، کاهش اعتماد به نفس و (بتلا) به بیماری‌های مفصلی و استخوانی، بلوغ زودرس، دوره رشد طولی استخوان‌های آن‌ها کوتاه‌تر و در نهایت افرادی کوتاه قد خواهند بود.

با آرزوی سلامتی و تندرستی:

مرپی بهداشت مجتمعی آموزشی رضوان تهران