

نام سند	تغذیه در زنگ تفریح
نگارش	۱
تاریخ صدور	۱۳۹۳
نام کامل فایل	بهترین تغذیه در زنگ تفریح
شرح سند	تغذیه در زنگ تفریح
نویسنده/مترجم	دفتر بهبود تغذیه

صفحه: ۱	گروه هدف: دانش آموزان	عنوان / موضوع آموزشی:
	آموزش دهنده: بهروز / کاردان / کارشناس / پزشک	بهترین تغذیه در زنگ تفریح

مقدمه:

بعد از یک روز طولانی در مدرسه، بچه‌ها با گرسنگی به خانه می‌آیند.

آیا فکر کرده‌اید که، برای کودکان چه غذایی درست کنید؟ آیا آن غذا را دوست دارد یا نه؟

آیا غذایی را که شما با اشتیاق درست کرده‌اید، می‌خورد؟ و یا از شما غذای دیگری می‌خواهد؟

تمام این‌ها مسائلی است، که فکر مادران را به خود مشغول داشته است. والدین می‌خواهند که فرزندانشان سالم و سرحال باشند. آنها پول برای خرید خوراکی، به فرزندان خود نمی‌دهند، زیرا غذای داخل خانه را سالم می‌دانند. اما تا به حال فکر کرده‌اید که اگر فرزندان غذای خانه را دوست نداشته باشند، چه باید کرد؟

به‌طور کلی مدرسه برای کودک بسیار مفید است. از این نظر که کودک یاد می‌گیرد چگونه با بچه‌های هم‌سن و سال خود بازی کند و برای سالم بودن چه کارهایی می‌تواند انجام دهد. او یاد می‌گیرد که چه غذایی سالم است؟ و چگونه و برای چه غذاهایی پول خود را باید خرج کند.

آیا شما تا به حال به کودک خود غذایی داده‌اید که با خود به مدرسه ببرد؟ این غذا باید چه ویژگی‌های داشته باشد؟

غذایی که به کودک خود می‌دهید بسیار مهم است، چرا که مقدار انرژی لازم برای کودک، توسط این غذا فراهم می‌شود. بچه‌ها باید غذاهای متنوع و سالم بخورند تا فعال و سرزنده باشند.

این غذا باید از نظر تغذیه‌ای سالم باشد، راحت و آسان به مدرسه برده شود و نباید هضم آن به قدری سنگین باشد که اشتهای کودک به شام را از بین ببرد.

*این غذا باید:

- مقداری پروتئین داشته باشد. این پروتئین می‌تواند: گوشت، پنیر یا تخم مرغ باشد.
- دارای مقداری سبزیجات باشد.
- دارای مقداری میوه تازه باشد.
- به همراه این غذا باید مقداری آب یا شیر نوشیده شود.
- شیرینی، آب نبات، تافی و ... حذف شود.
- از نان‌ها یا بیسکویت‌های غله (مانند: نان یا بیسکویت گندمی، جوی و ...) استفاده شود.
- هیچ گونه مزه، طعم و رنگی به آن اضافه نشده باشد.

البته این نکته را فراموش نکنید که باید اشتهای فرزند خود را در نظر بگیرید و به مقدار لازم هر کدام از موارد فوق را به او بدهید.

- اگر غذایی برای بردن به مدرسه نداشته باشید، میوه تازه و آجیل از بهترین مواد غذایی می‌باشند، زیرا این مواد غذایی علاوه بر تولید انرژی زیاد باعث افزایش قدرت فکری کودک می‌شود.

به‌طور کلی اگر کودکان بین غذای سالم و ناسالم فرق بگذارند و سعی کنند که از غذای سالم استفاده کنند، در بزرگسالی هم میل به خوردن غذای سالم دارند. پس اگر به سلامت فرزند خود اهمیت می‌دهید، از همین امروز غذای مغذی و انرژی‌دار به کودک خود بدهید.

به کودکان خود اجازه ندهید که بیشتر از ۲ ساعت تلویزیون نگاه کنند یا بازی‌های کامپیوتری انجام دهند، زیرا ممکن است، کودک شما به علت کم غذایی دچار سوءتغذیه شود.

بعضی والدین می‌گویند: بچه من، فقط وقتی تلویزیون نگاه می‌کند، غذا می‌خورد. پس کمی تلویزیون را روشن می‌کنم تا غذایش را بخورد. این نکته را فراموش نکنید که در هنگام تماشای تلویزیون، غذا به خوبی هضم و جذب نمی‌شود. پس هر چند که کودک شما کم اشتهاست، ولی برای غذا خوردن، او را در مقابل تلویزیون قرار ندهید، زیرا شاید مقداری به وزنش اضافه شود، ولی عواقب بدی را در پیش‌رو خواهد داشت.

صفحه : ۲	گروه هدف: دانش آموزان	عنوان / موضوع آموزشی: بهترین تغذیه در زنگ تفریح
	آموزش دهنده: بهروز / کاردان / کارشناس / پزشک	

شما به کودک خود می‌توانید غذایی سالم و خوشمزه بدهید، مثل ساندویچ کره و عسل ، مرغ ، تن ماهی و تخم‌مرغ و
به‌عنوان نوشیدنی هم می‌توان آب، شیر و آب‌میوه خانگی و ... به او داد .

این نکته را نیز باید بدانید که انواع نوشیدنی‌های گازدار را به کودک خود ندهید، زیرا این نوشیدنی‌ها به علت داشتن قند زیاد، جلوی اشتهای کودک را می‌گیرند. همچنین باعث پر ادراری، سوءتغذیه و دندان‌درد می‌شوند. همان‌طور که گفته شد، شیر بهترین نوشیدنی برای کودک است. اما اگر شیر را به شکل شیرکائو به کودک بدهید، فواید آن کاهش می‌یابد، زیرا کاکائو محتوی ماده ای بنام اگزالات است و این ماده بسیار فعال بوده و با املاح دارای ۲ بار مثبت مثل کلسیم ترکیب می‌شود. پس کلسیم شیر کاکائو کمتر از شیر ساده جذب می‌شود. به‌طور کلی شما می‌توانید با نخريدن این نوشیدنی‌های مضر، روش صحیح غذا خوردن را به کودک خود آموزش بدهید. کودکان خود را به ورزش کردن، عادت دهید. این امر باعث می‌شود که، غذای مغذی تری را بخورد و به همان نسبت رشد فکری و بدنی کامل تری را داشته باشد.
برای این منظور با کودک خود ورزش کنید و یا حتی بازی کنید، چرا که در این بازی کردن‌ها، کودک شما فعالیت می‌کند و به همان نسبت غذایی سالم می‌خورد. شما می‌توانید هنگامی که کودکان ورزش می‌کند، با او باشید و او را تشویق کنید. این امر باعث می‌شود که کودک علاقه زیادی به ورزش کردن نشان دهد. کودک خود را تشویق به خوردن صبحانه کنید. کودکانی که صبحانه نمی‌خورند، از دریافت مقدار زیادی مواد مغذی مانند :کلسیم ، آهن، فیبرهای غذایی، انواع ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌های B۲ و B۳ محروم می‌شوند .

پس، بیایید از دوران کودکی، به فرزندان خود روش درست غذا خوردن را یاد بدهیم

منبع مورد استفاده در تدوین متون آموزشی				
نوع منبع	عنوان	مؤلف /تهیه کننده	تاریخ تهیه	محل انتشار
جزوه	مجموعه آموزشی تغذیه در سنین مدرسه	دفتر بهبود تغذیه	۱۳۸۲	تهران