

نکاتی چند در مورد بهداشت و تغذیه دانش آموزان:

صبحانه:

ثابت شده است که بچه هایی که صبحانه می‌خورند در مدرسه تمرکز بیشتری دارند و قدرت یادگیری شان بالاتر است. صبحانه نمی‌خورند حافظه کوتاه مدت شان صدمه می‌بیند و تمرکزشان در کلاس کم است. صبحانه باید قندهایی که به صورت فوری جذب می‌شوند مانند آب میوه ها، عسل و مربا و همچنین مواد قندی را که دیرتر جذب می‌شوند مانند نان و کیک صبحانه دارا باشد.

توصیه هایی برای صبحانه :

یک لیوان یا یک دوم لیوان آب میوه به اضافه نان به مقداری که اشتها دارند همراه با پنیر یا شیر و یکی دوبار در هفته استفاده از خامه، کره و مربا است. ارزش غذایی پنیر از خامه و کره بیشتر است. گاهی استفاده از غلات صبحانه همراه با یک لیوان شیر هم میتواند مفید باشد.

* بچه هایی که نسبت به شیر حساس هستند بهتر است حتما پنیر مصرف کنند. حتی می‌توان از ماست چکیده و سفت هم به عنوان صبحانه استفاده کرد



۱

* بچه ها در روزهایی که ورزش دارند باید صبحانه بیشتری بخورند و یا یک میان وعده مانند نان و پنیر و گردو همراه داشته باشند. حتی می‌توانند از بعضی کیک ها و کلوچه ها به خصوص آنهایی که مغز گردو دارند استفاده کنند. دکتر کیمیاگر توصیه می‌کنند، بچه ها هنگام صرف صبحانه یا میان وعده به هیچ وجه از چیپس یا پفک استفاده نکنند.



* برای بچه ها یک برنامه متنوع صبحانه داشته باشید و از خودشان هم کمک بگیرید تا صبحانه خوردن برایشان جذاب شود.

* برای تهیه میان وعده ای که در مدرسه همراه می‌برند از پیش برنامه ریزی کنید. از پیش مواد غذایی را به صورت عمده تهیه کنید. کلی خرید کردن هم ارزان تر است و خیال تان هم از بابت مواد اولیه راحت خواهد بود.

* هر شب یک مدت زمان خاص را به تهیه و آماده کردن میان وعده روز بعد اختصاص دهید.

* میوه ها را هم در این میان وعده در نظر بگیرید. تنوع غذایی را رعایت کنید

* هر چند وقت یک بار کیف فرزندان را به طور کامل خالی و تمیز کنید تا بقایای غذاهای مانده در کیف یا خرده های ساندویچ موجب آلودگی کیف نشود

۲

اگر سیب پوست کنده به کودک خود می‌دهید سطح آن را با کمی آب و آب لیمو اسپری کنید تا در زمان مصرف در مدرسه سیاه نشود.



بهداشت فردی :

اگر علایمی مانند تب، سرفه، خستگی و ... در کودک خود مشاهده کردید، مانع رفتن او به مدرسه شوید. استراحت در منزل سبب تسریع روند بهبودی کودک می‌شود. همچنین از سرایت بیماری به بقیه دانش آموزان جلوگیری می‌کند.

۱- به کودک خود یاد بدهید که چگونه و چه موقع دست های خود را با آب و صابون بشوید.

اگر کودکان قبل از ورود به مدرسه روش صحیح شستشوی دست های خود را یاد گرفته باشند، سپری محکم در برابر انواع بیماری ها و میکروب ها خواهند داشت. همچنین باید به آنها بگویند که چه موقع باید دست های خود را حتما با آب و صابون بشویند؛ مثلا بعد از دستشویی یا ورزش کردن یا قبل از خوردن خوراکی.



۳

۲- به کودکان خود آموزش دهید تا همیشه مقداری دستمال کاغذی همراه خود داشته باشند.

یکی از مزیت های همراه داشتن دستمال کاغذی این است که موقع سرفه و یا عطسه، جلوی دهان و بینی خود را با آن می گیرند و از پخش انواع میکروب ها در هوا و بیمار شدن دیگران (در صورتی که کودک مریض باشد) جلوگیری می کنند.

۳- تمام واکسن های کودک خود را سر موقع بزنید.

اگر کودک تمام واکسن هایی که برای او مشخص شده است سر موقع تزریق کند (مثل واکسن سه گانه یا سرخک و ...)، در برابر بسیاری از بیماری ها مصون می ماند. اگر برخی واکسن ها را دوباره تزریق نکنیم، ممکن است که این بیماری برگردد و فرد را مبتلا کند.

۴- کودکان خود را تشویق کنید تا فعالیت بدنی داشته باشند.

حتی اگر به دلیل محدودبودن فضای مدرسه، کودک شما امکان بازی در مدرسه را نداشت، حتما او را تشویق کنید تا در منزل و یا پارک فعالیت بدنی داشته باشد. بازی برای کودکان مثل اکسیژن برای ادامه حیات است و سبب رشد و تقویت سلامت روحی و جسمی آنها می شود. همچنین کودکان در ضمن بازی کردن، چیزهای زیادی را یاد می گیرند.

اولیای گرامی، فرهنگسازی از خانه شروع و به سطح جامعه کشیده می شود.

لطفا به فرزندان خود به طور مستمر یادآوری و تاکید نمایید هنگام استفاده از توالت حتما نظافت شخصی را رعایت نمایند. به فرزندان خود بیاموزیم قبل از استفاده از توالت به دلیل اینکه نمی دانیم نفر قبل از ما چه کسی بوده و آیا بیماری خاصی داشته یا نه حتما قبل از نشستن یکبار سیفون را بکشیم یا یک افتابه آب داخل توالت بریزیم. و پس از استفاده نیز سیفون را کشیده و حتما از آب برای شستشو استفاده نمایند و پس از اجابت مزاج حتما دستهای خود را با آب و مایع دستشویی بشویند.



تغذیه

۹

بهداشت فردی

دانش آموزان

واحد تهیه محتوای بهداشتی

سایت بهداشتی ها

www.BehdashTiha.Com