

دانش آموزان به سه وعده غذایی و دومیان وعده در طول روز نیاز دارند وعده صبحانه باید کامل و مقوی بخورند تا انرژی لازم داشته باشند. وعده شام باید سبک باشد و زود هنگام صرف شود تا خواب راحتی داشته باشند صرف یک وعده غذایی مناسب و کامل هنگام صبح موجب افزایش سطح یادگیری دانش آموزان می شود. بنابراین حتی اگر فرصت صرف صبحانه وجود ندارد باید اقلام خوراکی آن بسته بندی شده و به دانش آموز داده شود تا در اولین زنگ تفریح آنها را مصرف کند.



اصول تغذیه مناسب

یک رژیم غذایی سالم برای دانش آموزان باید شامل غذاهای سالم از همه گروه های غذایی باشد این گروه های غذایی عبارتند:

غلات کامل: غلات کامل مانند نان؛ برنج؛ غلات صبحانه و پاستا منبع خوبی از کربوهیدرات ها؛ فیبر و مواد مغذی هستند

میوه ها و سبزیجات: این دسته از مواد غذایی انواع ویتامین ها؛ مواد معدنی و فیبر دارند

پروتئین ها: پروتئین ها برای رشد و نمو ضروری هستند منابع خوب پروتئین عبارتند از: گوشت، مرغ، ماهی، لبنیات، تخم مرغ، و حبوبات

چربی های سالم: چربی های سالم برای عملکرد مغز و قلب ضروری هستند. منابع خوب چربی های سالم عبارتند از روغن زیتون؛ آجیل و دانه ها

تغذیه سالم برای دانش آموزان در مدرسه اهمیت ویژه ای برخوردار است. دانش آموزان در این سن در حال رشد و نمو هستند و نیازهای غذایی خاصی دارند. یک رژیم غذایی سالم و متعادل می تواند به آنها کمک کند انرژی کافی برای یادگیری و فعالیت های روزانه خود داشته باشند. بسیار از کودکان به غذا های صنعتی مثل شکلات

، ویفر، کیک، و بیسکویت علاقه دارند، این منابع غذایی حاوی قند ساده هستند بهتر است کودکان کمتر از این مواد غذایی استفاده کنند. نباید این غذاهای ناسالم تبدیل به الگوی غذایی کودکان شود و هرگز این مواد غذایی جایگزین وعده غذایی اصلی نشود. مصرف چیپس یا غلات حجیم شده و سایر تنقلات کم ارزش غذایی قبل از وعده های غذایی به دلیل ایجاد سیری کاذب، دانش آموزان را از خوردن غذاهای اصلی که باید مواد مغذی مورد نیاز رشد را تامین کند باز می دارد از سوی دیگر، نمک موجود در این خوراکیها ذائقه را به خوردن غذاهای شور عادت می دهد و مصرف زیاد نمک زمینه را برای فشار خون بالا در بزرگسالی فراهم میکند و به دلیل کالری زیاد اضافه وزن و چاقی را به دنبال دارد.



تغذیه سالم

برای دانش آموزان را بشناسیم

توصیه هایی برای والدین:

به دانش آموزان خود کمک کنید تا در مورد اهمیت تغذیه سالم بیاموزند با توجه به این که قدرت الگو برداری هستند، الگوهای غذایی همسالان می توانند بین دانش آموزان پر رنگ باشد تغذیه سالم در اختیار دانش آموزان قرار دهید. با دانش آموزان خود در مورد انتخاب های غذایی سالم صحبت کنید. فرزندان از عادت غذایی والدین الگو می گیرند پس الگوی مناسبی برای آنها باشید.



توصیه تغذیه ای برای دانش آموزان در مدارس

1. مصرف شیرهای پاکتی بهترین نوشیدنی برای سلامت و رشد دانش آموزان محسوب می شود
 2. نان و پنیر، کوکو و کتلت، نان و کره بادام زمینی بدون شکر و نمک خوراکی مناسبی برای میان وعده هستند
 3. مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، فست فود به دلیل وجود چربی زیاد منجر به اضافه وزن می شوند.
 4. چیپس، غلات حجیم شده و سایر تنقلات کم ارزش غذایی سیری کاذب ایجاد می کند
 5. حبوبات غذاهای مقوی و مغذی هستند والدین می توانند برای آنها خوراک حبوبات را به صورت عدسی آماده کنند.
 6. آب میوه های صنعتی یکی از دلایل اضافه وزن و چاقی دانش آموزان در تمام دنیا است
 7. آب بهترین نوشیدنی برای مصرف در کنار خوراکی ها است.
- یک میان وعده مغذی به قد کشیدن دانش آموزان کمک می کند