

## تغذیه کودکان دبستانی

### تهیه و تنظیم :

منیره امینیان ، سودابه ابراهیمی فرد - کارشناسان واحد تغذیه معاونت بهداشتی و خدمات بهداشتی گیلان

### باسمه تعالی

### مقدمه

غذا و تغذیه یکی از عوامل موثر در تامین سلامتی است و عدم توجه جدی به آن سلامتی را به خطر می اندازد. سلولهای بدن برای رشد و انجام وظایف خود به غذا نیاز دارند. میزان نیاز به غذا به سن ، جنس ، اندازه ی بدن ، میزان فعالیت افراد بستگی دارد . تغذیه در کودکان و نوجوانان که در حال رشد هستند و فعالیت های جسمی و فکری زیادی دارند از اهمیت بیشتری برخوردار است .

این مجموعه برای افزایش آگاهی دانش آموزان دبستانی که در شرایط حساسی از لحاظ رشد جسمی و نیز ایجاد برخی عادات غذایی قرار دارند تهیه شده است تا با مخاطب قرار دادن آنان و از طریق ایجاد سوال آنها رانست به تغذیه خود حساس نماید و در پی یافتن جواب برآیند، سپس با ارائه پاسخ صحیح و اطلاعات تکمیلی به تغییر نگرش و عملکرد آنان منجر گردد.

### بچه های عزیز :

### آیا شما می دانید چرا غذا می خوریم ؟

ما غذا می خوریم زیرا :

- برای انجام فعالیتهای روزانه و ادامه کار دستگاههای بدن مثل قلب ، ریه ، عضلات و غیره به انرژی نیاز داریم .

- برای رشد و نمو بدن خود به مواد غذایی نیاز داریم.

- برای ترمیم و جانشین شدن سلولها و بافتهای بدن مثل پوست ، مو و ... به مواد غذایی نیاز داریم .

### آیا می دانید که مواد غذایی در بدن ما چه اثراتی دارند؟

- سلامتی و شادابی بدن و حتی هوش ما به نوع غذایی که می خوریم بستگی دارد.

- تغذیه خوب در تمام اندام ها و شکل ظاهری بدن ما تأثیر دارد.

- دندان های محکم و سالم به نوع تغذیه ما مربوط می شود.

- کسانی که تغذیه خوب و صحیح دارند دارای چشمان درخشان و قوی هستند.

- داشتن استخوان های سالم و قد بلند تا حدود زیادی به تغذیه درست بستگی دارد.

- با داشتن تغذیه سالم و درست کمتر بیمار می شویم.

- با داشتن تغذیه متعادل و صحیح دوران بزرگسالی را به سلامت سپری کرده و

کمتر به بیماریهای قلبی و عروقی ، دیابت و حتی سرطان مبتلا می شویم .

بنابراین :

برای داشتن سلامتی باید یک برنامه غذایی فوب و مناسب داشته باشیم.

## آیا شما گروه‌های غذایی را می‌شناسید؟

آنها دوستان بدن ما هستند :

- گروه نان و غلات
- گروه میوه ها
- گروه سبزی ها
- گروه شیر و لبنیات
- گروه گوشت ، حبوبات و مغزها



## آیا شما می‌دانید یک برنامه غذایی خوب و مناسب چگونه باید باشد؟

در یک برنامه غذایی خوب مواد مورد نیاز بدن از طریق وعده های غذایی در طول روز تامین می شود. بزرگسالان روزانه سه وعده غذا می خورند و نیازهای غذایی خود را از این سه وعده تامین می کنند .

اما :

کودکان به تعداد وعده های غذایی بیشتری نیاز دارند .

زیرا :

- معده کودکان کوچک است و نمی توانند با 3 وعده مقدار غذای مورد نیازشان را به دست آورند.

- کبد کودکان نمی تواند به مدت طولانی قند مورد نیازشان را تامین کند تا مغز کودک به صورت مطلوب عمل کند.

بنابراین کودکان در طول روز به 5 وعده غذا شامل سه وعده غذای اصلی ( صبحانه ، نهار و شام ) و دو میان وعده ( غذایی که در بین وعده های اصلی مصرف می شود ) نیاز دارند .

## آیامی دانید که در این 5 وعده چه غذاهایی باید خورد و چه غذاهایی نباید خورد؟

در یک برنامه غذایی مناسب باید از 5 گروه غذایی استفاده کرد.

## گروه نان و غلات

غلات به گیاهانی گفته می‌شوند که به شکل دانه هستند و می‌توان آنها را به صورت آرد کرده و یا آرد نکرده مصرف کرد.

گندم ، برنج ، جو ، انواع ماکارونی و انواع نان در این گروه قرار دارند.

این مواد نیروی لازم برای کار ، فعالیت و رشد بدن را فراهم می‌کنند همچنین به دلیل داشتن ویتامین « ب » و آهن در رشد و سلامت پوست، مو و اعصاب نقش دارند.

بدن ما هر روز به این مواد غذایی نیاز دارد.

نان یکی از مواد غذایی مهم این گروه است که باید آن را روزانه مخصوصاً در میان وعده‌ها استفاده کنید .



## گروه سبزی‌ها

این گروه از مواد غذایی در سلامتی و شادابی بدن نقش مهمی دارند.

مواد غذایی این گروه شامل سبزی خوردن (جعفری ، تره ، شاهی ، نعنا ، تربچه و ... ) گوجه فرنگی ، هویج ، کرفس ، پیاز ، اسفناج ، کدو ، کلم و... می‌باشد.

بعضی از سبزی‌ها ویتامین « آ » دارند که برای سلامتی پوست و چشم مفید هستند بعضی از سبزی‌ها ویتامین « ث » دارند که مقاومت بدن شما را در مقابل سرماخوردگی بالا می‌برند.

سبزی‌ها حاوی مقادیر زیادی فیبر و مواد مفید دیگری هستند که احتمال بروز بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان را کاهش می‌دهند .





مصرف سبزیجات خام و ضد عفونی شده همراه با غذا در پیشگیری از کم خونی موثر است و باعث سلامت دستگاه گوارش ما می شود .

بدن ما هر روز به این مواد غذایی نیاز دارد.

پس حتماً روزانه در میان وعده ها و وعده های غذایی از سبزی های تازه و ضد عفونی شده همراه با غذا استفاده کنید.

### گروه میوه ها



میوه ها سرشار از ویتامین ها هستند به همین دلیل میوه ها مقاومت بدن را در برابر بیماری و عفونت زیاد می کنند.

میوه ها در رفع خستگی ، هضم مواد غذایی و دفع سموم از بدن مفید هستند. میوه هایی مثل پرتقال ، نارنگی ، لیمو و انواع توت که دارای ویتامین « ث » هستند باعث ترمیم زخم و افزایش جذب آهن غذا ها می شوند و میوه هایی مثل طالبی ، خرمالو ، هلو و شلیل که پراز ویتامین « آ » هستند در سلامت پوست و چشم موثرند .

بدن ما هر روز به این مواد غذایی نیاز دارد.

پس روزانه از میوه های تازه و تمیز استفاده کنید.

### گروه گوشت ، حبوبات و مغزها

این گروه از مواد غذایی نقش مهمی در رشد و خون سازی بدن ما دارند. مواد غذایی این گروه شامل انواع گوشت قرمز (گاو ، گوساله ، گوسفند) و سفید (مرغ ، ماهی) ، حبوبات ( عدس ، نخود ، لوبیا ، ماش ) تخم مرغ و مغز دانه ها ( پسته ، گردو ، بادام ، فندق و ... ) می باشد.

این مواد غذایی سرشار از پروتئین ، ویتامین و آهن می باشند .

پروتئین اساس اصلی بافتهای بدن می باشد و برای رشد بدن مورد نیاز است .

آهن نقش مهمی در خون سازی دارد و ویتامینها برای سلامتی بدن ضروری هستند .

بدن ما هر روز به این مواد غذایی نیاز دارد.

تخم مرغ هم یک غذای با ارزش است و برای رشد کودکان لازم است .  
تخم مرغ به صورت پخته غذای کامل و سالمی است که پروتئین ، چربی ، مواد  
معدنی و ویتامینهای مورد نیاز بدن کودک را تأمین می کند.  
پس در هفته حداقل 3-4 تخم مرغ مصرف کنید.

### گروه شیر و لبنیات

شیر و لبنیات در رشد ، محکم شدن استخوان ها و دندان ها و سلامت پوست  
نقش مهمی دارند.

مواد غذایی این گروه شامل شیر ، ماست ، پنیر ، کشک ، دوغ و بستنی می باشد.  
این مواد غذایی دارای کلسیم ، فسفر ، پروتئین و ویتامین هستند. اگر از این مواد  
غذایی استفاده نکنیم در سنین بالاتر دچار پوکی استخوان می شویم.  
بدن ما هر روز به این مواد غذایی نیاز دارد.

شیر یکی از مواد غذایی مهم این گروه است که مصرف آن برای کودکان  
ضروری است و باعث پیشرفت تحصیلی آنها می شود .

خوردن شیر برای بدن به اندازه هوا برای زنده ماندن ضروری است

پس روزانه مصرف شیر پاستوریزه در صبحانه و یا در میان وعده هارا فراموش  
نکنید.



بعضی از مواد غذایی این گروه اهمیت بیشتری در تغذیه کودکان دارند:  
گوشت ، غذای لذیذ و پرخاصیتی است که برای رشد کودکان لازم و ضروری  
است .

گوشت ماهی منبع خوبی از مواد معدنی ، ویتامینها و پروتئین و چربیهای خوب  
است.

فسفر موجود در ماهی در تقویت هوش و حافظه کودکان موثر است

روغن ماهی در تقویت حافظه و سلامت قلب موثر است

پس روزانه یکی از انواع گوشت ها را در برنامه غذایی خود استفاده کنید. و در  
طول هفته حتماً از ماهی استفاده کنید.

بچه ها مایک گروه غذایی دیگرهم داریم وآن عبارت است از:

### گروه متفرقه

این گروه از مواد غذایی شامل روغنها و چربی ، شیرینی ها ، نوشیدنی ها و چاشنی ها می باشد . بعضی از این مواد غذایی مثل کره و روغن مایع به علت داشتن انرژی و برخی از ویتامینها برای بدن لازم هستند ولی مصرف بیش از حد آنها موجب چاقی می شود. برخی مواد غذایی موجود در این گروه کم ارزش هستند و تنها باعث اضافه وزن و خرابی دندان می شوند. همچنین زمینه را برای بیماریهای مختلف دوران بزرگسالی فراهم می کنند.

### آیا می دانید مواد غذایی کم ارزش و یا نامناسب کدامند ؟

انواع شکلات ، نوشابه های گازدار ، انواع پفک ، چیپس ، یخمک ، پاستیل ، آب نبات اسمارتیز ، پیراشکی ، ساندویچ های سوسیس ، کالباس و همبرگر ، فلافل بخصوص اگر از مکان های غیربهداشتی تهیه شده باشند ، مواد غذایی کم ارزش و نامناسبی هستند.

عزیزان دانش آموز در مصرف این مواد غذایی زیاده روی نکنید و از مصرف آنها قبل از غذای اصلی خودداری کنید. تا اشتهای کافی برای صرف غذا داشته باشید.

### بچه های عزیز:

### آیا می دانید صبحانه و میان وعده چه اهمیتی در سلامت شما دارد؟

برای اینکه سر کلاس درس را خوب بفهمید و تمرکز حواس داشته باشید لازم است در ساعات اولیه صبح مواد غذایی کاملی را مصرف کنید. یک صبحانه کامل عبارت است از نان همراه با برخی مواد غذایی دیگر مثل پنیر و گردو ، تخم مرغ ، کره و عسل یا مربا همراه با یک لیوان شیر .



مصرف میان وعده نیز برای شما دانش آموزان ضروری است البته در میان وعده ها هم باید از غذا های مفیدی که دوستان ما هستند مثل نان ، شیر ، میوه ها و سبزی ها ، تخم مرغ ، انواع مغزها ( پسته ، بادام ، گردو ، فندق ) استفاده کنید.

دانش آموزان عزیز آیا شما عادات غذایی غلط را می شناسید ؟

برخی روشهای غلط در برنامه غذایی وجود دارد که سلامت دانش آموز را در حال و آینده به خطر می اندازد.

بعضی از این عادات غلط عبارتند از :

- استفاده نکردن بعضی غذاهای مفید مثلا شیر و لبنیات ، سبزیجات و یا گوشت
- مصرف زیاد غذاهای پرچرب و سرخ کردنی
- مصرف غذاهای شور و استفاده از نمک در سر سفره
- مصرف زیاد غذاهای آماده مثل پیتزا ، همبرگر، سمبوسه،...
- مصرف نوشابه های گازدار
- مصرف زیاد انواع شیرینی ، شکلات
- مصرف زیاد غذاهای تند و پرادویه
- مصرف چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا
- مصرف همیشگی برنج به صورت آبکش
- مصرف زیاد غذاهای کنسروی و عدم مصرف مواد غذایی تازه

برای اینکه به بیماریهای مختلف مثل سوء تغذیه ، چاقی ، کم خونی ، کوتاه قدی ریزش مو در دوران کودکی و جوانی و بیماریهای قلبی و عروقی ، دیابت ، فشارخون ، پوکی استخوان و سرطان ... در بزرگسالی مبتلا نشویم باید از کودکی به روشهای درست تغذیه عادت کنیم .

### روشهای درست تغذیه

- استفاده روزانه از تمام گروههای غذایی

- عادت به صرف صبحانه کامل

- استفاده از نان یا برنج به صورت دمی در وعده های اصلی غذایی

- مصرف کم نمک یددار تصفیه شده

- مصرف غذاهای تازه به ویژه سبزیجات و میوجات تازه و ضد عفونی شده

- مصرف دوغ و آب میوه های طبیعی به جای نوشابه

- مصرف غذاهای آب پز و بخارپز به جای غذاهای پرچرب و سرخ شده

- استفاده از روغن مخصوص سرخ کردنی برای تفت دادن غذاها به جای روغن های

جامد

- استفاده از تنقلات طبیعی مثل فندق ، بادام ، گردو ، پسته ، کشمش به جای

چیپس پفک ، شکلات

- عدم مصرف چای حداقل 0/5 ساعت قبل از غذا و 2 ساعت پس از غذا