



سال تحصیلی جدید،

عادت‌های تغذیه‌ای

صحیح

❁ مقدمه

با آغاز سال تحصیلی، هم معلمان و هم دانش آموزان با چالش‌های جدیدی در سازگاری با برنامه‌ها و روال‌های جدید مواجه هستند. یکی از جنبه‌های مهم که باید به آن توجه ویژه داشت، تغذیه است. تغذیه درست و اصولی در بهبود عملکرد ذهنی، احساسات و بهبود وضعیت سلامت کلی بدن نقش اساسی دارد. تغذیه مناسب نه تنها برای موفقیت تحصیلی ضروری است، بلکه به حفظ انرژی، تمرکز و سلامت در طول سال تحصیلی نیز کمک می‌کند. این مقاله برای تشویق آموزگاران و دانش آموزان گرامی به رعایت عادت‌های غذایی سالم تهیه و تدوین شده است.

کلیدواژه‌ها

تغذیه سالم، سلامت جسمی و ذهنی، تامین انرژی

❁ اهمیت تغذیه در آغاز سال تحصیلی

تغذیه بر سلامت جسمی و ذهنی تأثیر زیادی دارد و به طور مستقیم بر عملکرد تحصیلی تأثیر می‌گذارد. تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که تغذیه نامناسب می‌تواند به کاهش عملکرد تحصیلی، اختلال در حافظه و حتی مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان منجر شود. برعکس، رژیم غذایی متعادلی که حاوی ویتامین‌ها، اسیدهای چرب ضروری و پاداکسنده‌ها (آنتی‌اکسیدان‌ها) باشد، می‌تواند عملکرد مغز را بهبود دهد و یادگیری را تسهیل کند. آغاز سال تحصیلی زمان مناسبی برای ایجاد عادت‌های

راهبردهای
تغذیه‌ای برای
معلمان و
دانش آموزان

شبیما مظفری
کارشناس ارشد علوم تغذیه و رژیم درمانی



تغذیه درست و اصولی در بهبود عملکرد ذهنی، احساسات و بهبود وضعیت سلامت کلی بدن نقش اساسی دارد

و خوراکی های کامل به جای خوراکی های فراوری شده، می توانند به دانش آموزان کمک کند عادت های غذایی بهتری پیدا کنند.

ایجاد فضای آموزشی برای تغذیه: می توان در کلاس یک گوشه ویژه برای آموزش تغذیه ایجاد کرد که شامل پوسترها و مطالب آموزشی درباره غذاهای سالم باشد. طبق گزارش های سی دی سی^۱، محیط هایی آموزشی که به تغذیه سالم توجه دارند، به افزایش آگاهی دانش آموزان و اتخاذ انتخاب های غذایی مناسب کمک می کنند.

* تأمین انرژی و تمرکز برای معلمان

معلمان باید در طول روز انرژی بالا و تمرکز خوبی داشته باشند. تغذیه مناسب می تواند به معلمان کمک کند تا از خستگی ذهنی و جسمی جلوگیری کنند و بهترین عملکرد خود را ارائه دهند. برای حفظ تمرکز و انرژی، معلمان باید به نکات زیر توجه کنند:

تغذیه صبحگاهی مناسب: صبحانه برای تأمین انرژی و عملکرد شناختی ضروری است. صبحانه متعادلی که شامل پروتئین، چربی های سالم و کربوهیدرات های پیچیده باشد، می تواند انرژی پایداری را برای معلمان فراهم کند. غذاهایی مانند تخم مرغ، غلات کامل و میوه ها انتخاب های خوبی هستند.

ناهار سالم و مغذی: ناهار باید شامل پروتئین های کم چرب، کربوهیدرات های پیچیده و سبزی باشد تا فرد در طول روز انرژی پایدار و عملکرد بهتری داشته باشد. غذاهایی که فیبر و پروتئین دارند، می توانند بر تمرکز بیفزایند و از افت انرژی جلوگیری کنند.

میان وعده های سالم: میان وعده های سالم مانند آجیل، میوه و ماست می توانند به حفظ انرژی و تمرکز معلمان کمک کنند.

غذایی سالم است که نه تنها به دانش آموزان، بلکه به معلمان نیز کمک می کند انرژی خود را حفظ کنند و عملکرد بهتری داشته باشند. معلمان که تغذیه مناسبی دارند، می توانند بهتر تمرکز کنند و در طول روز عملکرد بهتری داشته باشند.

* ایجاد محیطی سالم در کلاس درس

معلمان می توانند از طریق الگو بودن و ایجاد تغییرات کوچک در محیط کلاس درس، تأثیر زیادی بر رفتارهای غذایی دانش آموزان بگذارند. محیط مدرسه، به ویژه الگوی رفتاری معلمان، نقش مهمی در انتخاب های غذایی دانش آموزان دارد. کلاس های درس با ترویج تغذیه سالم می توانند به دانش آموزان یاد دهند که انتخاب های غذایی بهتری انجام دهند.

برخی از روش های مؤثر برای ایجاد چنین محیطی عبارت اند از:

الگو بودن در تغذیه سالم: معلمان با مصرف غذاهای سالم مانند میوه ها، سبزی ها و غذاهای غنی از پروتئین، به عنوان الگوهای دانش آموزان عمل می کنند. دانش آموزان تمایل دارند رفتارهای سالم معلمان خود را تقلید کنند.

برگزاری رویدادهای غذایی سالم: در زمان هایی که جشن ها یا رویدادهایی در کلاس برگزار می شوند، پیشنهاد میان وعده های سالم مانند میوه ها، سبزی ها



میان وعده‌هایی که شامل پروتئین و فیبر هستند، به حفظ عملکرد شناختی و کاهش خستگی ذهنی کمک می‌کنند.

* میان وعده‌های مناسب برای دانش آموزان

انتخاب‌های غذایی دانش آموزان بر یادگیری، تمرکز و رفتار آن‌ها تأثیر زیادی دارد. میان وعده‌های مغذی می‌توانند به بهبود عملکرد شناختی و کاهش رفتارهای نادرست کمک کنند. برخی از میان وعده‌های سالم که می‌توان آن‌ها را برای شروع سال تحصیلی پیشنهاد داد، عبارت‌اند از:

- / ترکیب میوه و مغزها:** این ترکیب یک منبع عالی از ویتامین‌ها، فیبر و چربی‌های سالم است که به حفظ انرژی و تمرکز دانش آموزان کمک می‌کند. دانش آموزانی که میان وعده‌هایی غنی از پروتئین و فیبر مصرف می‌کنند، معمولاً در مدرسه عملکرد بهتری دارند.
- / سبزی‌های با سس سالم:** سبزی‌هایی مانند هویج، خیار و فلفل دلمه‌ای همراه با سس‌های سالم مانند هوموس یا سس‌های تهیه‌شده از خامه تازه و ماست یا سس مایونز خانگی، یک انتخاب عالی برای تقویت سلامت و بهبود عملکرد شناختی است.
- / تردک (کراک) های غلات کامل همراه با پنیر:** این میان وعده‌ها ترکیبی از کربوهیدرات و پروتئین هستند که به حفظ انرژی و تمرکز کمک می‌کنند. میان وعده‌هایی که حاوی فیبر و پروتئین هستند، می‌توانند از نوسانات قند خون جلوگیری کنند و بر تمرکز بیفزایند.
- / گرانولا بارهای خانگی:** این میان وعده‌ها که از جو، مغزها و میوه‌های خشک تهیه می‌شوند، منبع خوبی از فیبر و پاداکسندها (آنتی‌اکسیدان‌ها) هستند که به سلامت مغز و عملکرد شناختی کمک می‌کنند.

* اهمیت آب و آب‌رسانی

آب‌رسانی مناسب یکی از عوامل مهم برای حفظ عملکرد شناختی است که معمولاً در مدرسه نادیده گرفته می‌شود. کم‌آبی ممکن است باعث کاهش تمرکز، حافظه و حتی تغییرات خلقی شود. برای بهبود عملکرد دانش آموزان و معلمان بهتر است به آب‌رسانی توجه بیشتری شود.

/ تشویق به نوشیدن منظم آب: مطالعات نشان می‌دهند که نوشیدن آب می‌تواند تمرکز و یادگیری را بهبود بخشد. معلمان می‌توانند به دانش آموزان یاد دهند که نوشیدن منظم آب تأثیرات مثبت زیادی دارد و در طول روز به حفظ انرژی و تمرکز کمک می‌کند.

/ دسترسی آسان به آب: فراهم کردن امکان دسترسی به آب در کلاس می‌تواند میزان مصرف آب را افزایش دهد و موجب بهبود عملکرد شناختی و جسمی شود.

* معرفی غذای سالم در وعده‌های مدرسه

در مدرسه، استفاده از غذاهای کامل مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و پروتئین‌های کم‌چرب می‌تواند بر سلامت جسمی و ذهنی دانش آموزان تأثیر زیادی بگذارد. دانش آموزانی که از غذاهای سالم و کامل استفاده می‌کنند، معمولاً عملکرد تحصیلی بهتری دارند و از نظر رفتاری نیز سالم‌ترند.

* نتیجه‌گیری: قدرت شروع سال با عادات‌های سالم

شروع سال تحصیلی فرصتی عالی برای پیاده‌سازی راهبردهای تغذیه‌ای است که می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت، تمرکز و موفقیت تحصیلی

دانش آموزان و معلمان داشته باشد. با استفاده از تغذیه سالم، معلمان می‌توانند کلاس‌هایی ایجاد کنند که یادگیری و سلامت دانش آموزان را ترویج دهد.

* پیشنهاد چند فعالیت

برای ترویج عادات‌های غذایی سالم در دانش آموزان

بازی بله یا خیر معکوس

سؤالی مطرح کنید و از دانش آموزان بخواهید با گفتن «بله» یا «نه» به شیوه برعکس به سؤال پاسخ بدهند. برای مثال «آیا خوردن چیپس در وعده ناهار سالم است؟» یا «آیا خوردن میوه بعد از وعده غذایی مفید است؟» سپس به هر جواب درست یک امتیاز بدهید و به ازای هر جواب نادرست یک امتیاز کسر کنید. با بالا بردن سرعت بازی می‌توانید هیجان را بیشتر کنید و برای مشارکت دانش آموزان انگیزه بیشتری ایجاد کنید. این بازی می‌تواند به صورت گروهی یا فردی برگزار شود و به دانش آموزان کمک کند اطلاعات خود را درباره عادات‌های غذایی سالم بسنجند و اطلاعات خود را به صورت مستقیم یا غیر مستقیم افزایش دهند.

کاردستی هرم غذایی

تصویرهای متفاوتی از گروه‌های غذایی تهیه کنید و از دانش آموزان بخواهید آن‌ها را در قالب هرم غذایی بچینند. این فعالیت می‌تواند به دانش آموزان کمک کند اهمیت تعادل در مصرف گروه‌های غذایی را درک کنند. امروزه هرم راهنمای غذایی یکی از بهترین ابزارهای تصویری برای مقایسه میزان توصیه‌شده مصرف گروه‌های گوناگون غذایی نسبت به یکدیگر است.

پیشنهاد تغذیه مناسب

یک فهرست از غذاها و خوراکی‌های سالم تهیه کنید و از دانش آموزان بخواهید در طول هفته این غذاها را بخورند. این فعالیت می‌تواند به دانش آموزان کمک کند انتخاب‌های غذایی سالم‌تری انجام دهند. سپس از آن‌ها بخواهید در مورد تجربه‌های خود در طول این تلاش، به صورت‌هایی نظیر فردی و گروهی صحبت کنند و پیشنهاد‌های خود را برای بهتر شدن این فرایند بدهند.

هنر آشپزی

از دانش آموزان بخواهید طرز تهیه یک غذای سالم یا تزئین میوه‌ها و تنقلات را به خوبی فرا بگیرند و در قالب‌های گوناگون به هم‌کلاسی‌های خود نیز بیاموزند.

پی‌نوشت

۱. CDC. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری در آمریکا

منابع

۱. امین پور، آزاده؛ صدیق، گیتی (۱۳۹۶). اصول علم تغذیه. شرکت سهامی انتشار. تهران.
۲. گلی، سیدامیرحسین؛ رضوانی، زهرا (۱۴۰۰). مقدمه‌ای بر مبانی علم تغذیه. انتشارات دانشگاه صنعتی اصفهان. اصفهان.
3. Benton D, ILSI Europe a.i.s.b.l. The influence of children's diet on their cognition and behavior. Eur J Nutr. 2008 Aug;47 Suppl 3:25-37. doi: 10.1007/s00394-008-3003-x. PMID: 18683027.
4. Foster JA, Rinaman L, Cryan JF. Stress & the gut-brain axis: Regulation by the microbiome. Neurobiol Stress 2017 Mar 19;7:124-136. doi: 10.1016/j.ynstr.2017.03.001. PMID: 29276734; PMCID: PMC5736941.
5. Nanney MS, Schwartz MB. Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. Milbank Q. 2009 Mar;87(1):71-100. doi: 10.1111/j.1468-0009.2009.00548.x. PMID: 19298416; PMCID: PMC2879179.