

مینودخت ملکبان، زهرا بختیار
کارشناس ارشد تربیت بدنی، دبیران آموزش و پرورش منطقه ۱۱ تهران

کلیدواژه‌ها: تغذیه، تغذیه صحیح، دانش آموزان

تغذیه صحیح دانش آموزان

هوشی، افزایش ابتلاء به بیماری‌ها، افزایش مرگ ۲ تا ۸ برابر کودکان هم‌سن، افت تحصیلی و کاهش تولید ناخالص ملی است. سال‌هایی که کودک در مدرسه ابتدایی می‌گذراند، از نظر تغذیه دوره مهمی است؛ زیرا رشد کودک در این سنین ادامه دارد. اگرچه سرعت آن کمتر از سال‌های اول زندگی است، ولی باید توجه داشت که هر مرحله از رشد، وابسته به مرحله قبل است و مرحله بعد از تحت تأثیر قرار می‌دهد. تغذیه صحیح دانش‌آموزان موجب افزایش تمرکز و یادگیری آنان می‌شود. خانواده‌ها برای بهبود کیفیت آموزشی فرزندان خود هزینه زیادی در زمینه استخدام معلم خصوصی یا ثبت نام در مدرسه‌های معتبر می‌کنند اما معمولاً به تغذیه آنان توجه کافی نمی‌کنند، بروز برخی از بیماری‌ها نتیجه کمبود دریافت برخی مواد مغذی است که می‌تواند زمینه‌ساز اشکال در یادگیری و تمرکز و حافظه شود. به عنوان نمونه کم‌خونی و فقر آهن به‌ویژه در دختران نوجوان می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد مشکل در قدرت یادگیری و تمرکز شود.

مقدمه

در دوران مدرسه رشد کودکان به صورت نسبتاً یکنواختی ادامه دارد و در سال‌های آخر دبستان مقارن با شروع جهش رشد به‌ویژه در دختران است. بنابراین، تأمین انرژی مورد نیاز بسیار ضروری است. میزان انرژی مورد نیاز کودکان مدرسه‌ای، به دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد آن‌ها، متفاوت است. هرچه میزان تحرک و فعالیت بدنی دانش‌آموز بیشتر باشد طبعاً به انرژی بیشتری نیاز دارد، کربوهیدرات‌ها که عمدتاً در نان و غلات وجود دارد و همچنین، چربی‌ها منابع تأمین‌کننده انرژی هستند. در صورتی که انرژی مورد نیاز از این منابع تأمین نشود، پروتئین مصرفی که باید صرف رشد و ترمیم بافت‌های بدن شود به مصرف تولید انرژی می‌رسد. کودکان به دلیل رشد جسمی، به خصوص جهش رشد در دوران بلوغ به مواد مغذی بیشتری نیاز دارند. سوءتغذیه کودک در دوران مدرسه عامل کوتاهی قد، کاهش بهره

مواد مغذی مورد نیاز کودکان این سنین شامل موارد زیر است:
انرژی: دانش آموزان خصوصاً در سال های آخر دبستان که مقارن با جهش رشد است به انرژی بیشتری نیاز دارند البته به ازاء اندازه بدن، فعالیت و تحرک، نیاز به انرژی متفاوت است منبع خوب تأمین انرژی قندها و چربی ها هستند.

پروتئین: برای نگهداری و ترمیم بافت ها و سنتز سلول ها و بافت های جدید مورد نیاز است. منابع خوب آن گوشت، مرغ، تخم مرغ (حیوانی خوب ولی گران) و گیاهی ارزان به صورت ترکیب مفید است.

ریز مغذی ها

نقش ریز مغذی ها در قدرت یادگیری دانش آموزان قابل توجه است. برای مثال، کمبود ید سبب کاهش ضریب هوشی تا ۵/۱۳ واحد و کمبود آهن موجب کمبود ضریب هوشی به میزان ۱۰ واحد می شود.

کمبود ریز مغذی ها تأثیرات مختلفی بر سلامت کودکان و در نتیجه جامعه دارند؛ از جمله تأثیرات بهداشتی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و روانی شامل:

آسیب مغزی، اختلال عملکرد مغز، نقص عملکرد دستگاه عصبی، کاهش ضریب هوشی، کاهش مهارت یادگیری، کاهش مهارت های سیکوموتور؛

اثرات فیزیکی شامل: اختلال رشد خستگی، بی حالی، بی تفاوتی، اختلال بینایی، ناتوانی در شنوایی و بیان رنگ پریدگی هستند.

طبق بررسی های به عمل آمده شایع ترین کمبود ریز مغذی ها در این دوران املاح ید، آهن و کلسیم و ویتامین های A & D است. بنابراین، لازم است که خانواده ها احتمال ابتلای فرزندان خود به این بیماری ها را بررسی و در این جهت با متخصصان مشورت کنند تا در صورت لزوم رژیم غذایی آنان اصلاح شود. اصولاً دانش آموزان به سه وعده غذایی اصلی و دو میان وعده در طول روزی نیاز دارند و باید از تمامی گروه های غذایی شامل شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات، سبزیجات، میوه جات و گروه نان و غلات مصرف کنند و تعادل و تنوع غذایی در این سنین مهم است.

بهترین مواد غذایی برای میان وعده ها، به خصوص در مدرسه شامل، انواع میوه های تازه، میوه های خشک (کشمش، برگه ها، توت خشک، انجیر) انواع مغزها (پسته، بادام، فندق، گردو)، کیک و بیسکویت های ساده، شیر و ساندویچ هایی که از مواد غذایی مثل نان، پنیر، گردو، تخم مرغ، گوجه فرنگی، خیار و بعضی غذاهای پخته مثل کباب، کتلت، کوکو و الویه تهیه شده باشد. با شروع فصل پاییز و باز شدن مدارس، تغذیه کودکان به طور کامل تحت کنترل مادران نیست و ممکن است کودکان از بوفه مدرسه و یا در راه مدرسه مواد غذایی نامناسب

و هله هوله های بی ارزش تهیه کنند که این امر می تواند به سلامت آنان لطمه وارد کند.

در فصل پاییز به علت سرمای هوا دانش آموزان تمایلی به پیاده روی و ورزش ندارند که این امر نیز می تواند موجب بروز اختلالاتی در سلامت آنان شود. افزایش وزن و چاقی یکی از عوارضی است که به علت کمبود تحرک ایجاد می شود.

وعده صبحانه، نقش بسیار مؤثری در سلامت جسمی و فکری دانش آموزان دارد. به دنبال نخوردن غذا در طی خواب شب، اگر دانش آموز صبحانه نخورد، به دلیل پایین افتادن قند خون، توانایی و شرایط لازم را برای یادگیری مطالب در مدرسه نخواهد داشت.

دانش آموزانی که صبحانه نمی خورند، کم دقت، خسته و بی حوصله اند و نمی توانند کمبود انرژی، ویتامین ها و املاح معدنی را با خوردن وعده های غذایی دیگر جبران کنند. بنابراین، مادران باید هر روز صبح، صبحانه کودک خود را قبل از اینکه به مدرسه برود، آماده کنند. تهیه میان وعده های مناسب و مغذی نیز بسیار اهمیت دارد؛ زیرا در ساعات نزدیک ظهر، کودک ممکن است گرسنه شود و این گرسنگی، نشستن سر کلاس را برای او غیر قابل تحمل می کند. مصرف میان وعده های مناسب با فاصله حداقل دو ساعت از وعده غذایی اصلی سبب پیشگیری از چاقی و پرخوری در وعده ناهار می شود و همچنین تنوع غذایی سبب می شود مواد مغذی املاح و ویتامین بیشتری به بدن برسد. کشمش، توت خشک، فندق، بادام، پسته، میوه های خشک و فصلی بهترین میان وعده برای دانش آموزان است.

مصرف میوه های حاوی ویتامین ث که آنتی اکسیدان بسیار قوی دارند و مواد مضر را در بدن سرکوب می کنند، برای دانش آموزان مفید است. انواع میوه و سبزی حاوی ویتامین C مثل سبزی های برگی، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای و میوه هایی مثل مرکبات، همچنین مصرف ویتامین A در بالا بردن سطح ایمنی بدن خصوصاً در مقابل سرماخوردگی- که در این فصل شایع است- بسیار مؤثر است. سبزی ها و میوه های غنی از ویتامین A شامل سبزی ها و میوه های به رنگ زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره و سبزی های برگی مثل اسفناج، هویج، گوجه فرنگی، طالبی، زردآلو و شلیل است. تمام این موارد، ضرورت توجه به تغذیه صحیح دانش آموزان در مدارس را بیش از پیش آشکار می سازد. افراط در مصرف شکلات و شیرینی، به دلیل اینکه موجب بی اشتها و سیری کاذب در کودکان می شود و آن ها را از مصرف غذاهای اصلی باز می دارد، موجب اختلال در رشد آن ها خواهد شد. بهتر است در منزل، شکلات و شیرینی نگه ندارید تا به این ترتیب، دسترسی دائمی کودکان به این نوع مواد کاهش یابد. از دادن شکلات و شیرینی به عنوان جایزه یا تغذیه به کودکان خودداری کنید.

کلوچه و کیک‌هایی که کد بهداشتی و پروانه ساخت دارند، انواع تنقلات سنتی مثل نخودچی و کشمش، خرما، انواع خشکبار، انواع میوه‌ها مثل سیب، گلابی، نارنگی، پرتقال که کلاً شسته شده است، انواع آب‌میوه‌های بسته‌بندی‌شده و بهداشتی و دوغ را تشویق کنند. حتی می‌توانند زمینه عرضه غذایی گرم مثل عدسی، خوراک لوبیا و انواع آش‌ها را در مدرسه فراهم کنند. این تجربه در برخی از مدارس اجرا شده و با استقبال دانش‌آموزان و والدین آن‌ها همراه بوده است.

نتیجه‌گیری

اشتهای کودک راهنمای خوبی برای دریافت انرژی و مواد مغذی مورد نیاز است. استرس ناشی از رفتار اولیا و مربیان یا استرس‌های مربوط به امتحان می‌تواند بر اشتهاى کودکان تأثیر بگذارد، اگر این تأثیر موقت باشد مشکلی ایجاد نمی‌کند، ولی ادامه‌ی اشتهاى کودک می‌تواند مشکل‌آفرین باشد. در این صورت باید با شناسایی و رفع مشکل به کودک کمک شود. گاهی اوقات استرس موجب زیادخواری کودک می‌شود. در مورد کودکان چاق این مسئله مهم و قابل توجه است. آموزش مناسب و مشاوره با کودکان می‌تواند تا حدودی مشکل آنان را کم کند. توجه به تغذیه فرزندان از مهم‌ترین وظایف والدین است؛ زیرا فرهنگ و عادت‌های غذایی در خانه شکل می‌گیرد و در مدرسه تثبیت می‌شود. به والدین باید آموزش داده شود که با تأمین غذاهایی که ارزش غذایی دارند و فراهم کردن محیط مناسب زمینه را برای رشد و توانمندی ذهنی و جسمی کودکان آماده و رفتارهای غذایی درستی را در آن‌ها ایجاد کنند. کودکان رفتارهای غذایی والدین را الگوی خود قرار می‌دهند. بنابراین، امتناع والدین از خوردن برخی از غذاها موجب می‌شود که کودکان نیز آن غذاها را -هرچند که دارای ارزش غذایی بالایی باشند- نخورند. نمی‌توان کودکان را از خرید مواد خوراکی در راه مدرسه منع کرد ولی می‌توان آن‌ها را متقاعد کرد که از مصرف مواد مضر خودداری کنند. این امر می‌تواند با عرضه غذاهای مناسب بر سر سفره در خانه آغاز شود و در مدرسه ادامه یابد.

مصرف بی‌رویه تنقلات کم‌ارزش، یکی دیگر از مشکلات دانش‌آموزان است.

متأسفانه بعضی کودکان و دانش‌آموزان تنقلات تجارتي مانند انواع پفک و چیپس را به‌طور بی‌رویه مصرف می‌کنند. مصرف پفک به‌خصوص قبل از وعده‌های غذایی به‌دلیل ایجاد سیری کاذب، کودکان را از خوردن غذاهای اصلی که باید مواد مغذی مورد نیاز رشد کودک تأمین کنند، باز می‌دارد. از سوی دیگر نمک، کودک را به خوردن غذاهای شور عادت می‌دهد. متخصصان تغذیه همواره به والدین توصیه می‌کنند که کودکان را به مصرف تنقلات سنتی مثل نخودچی و کشمش، گردو، بادام، پسته، گندم برشته، برنجک، عدس برشته شده، توت خشک، انجیر خشک و برگه‌ها تشویق کنند و سر سفره به‌جای نوشابه، از دوغ استفاده کنند. مواد غذایی لازم برای تولید میزان انرژی مورد نیاز کودکان مدرسه‌ای به‌دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد، متفاوت است. اگر انرژی مورد نیاز کودکان از طریق کربوهیدرات و چربی تأمین نشود، پروتئینی که باید صرف رشد و ترمیم بافت‌های بدن شود، صرف تأمین انرژی می‌شود. شایع‌ترین کمبودهای ویتامینی در این دوران، کمبود ویتامین A و D و شایع‌ترین کمبودهای املاح، کمبود ید، آهن و کلسیم است. هویج، منبع ارزانی از ویتامین A است و والدین می‌توانند از آن در برنامه غذایی روزانه کودکشان استفاده کنند. بهترین نوع آهن قابل جذب در غذاهای حیوانی، گوشت مرغ و جگر است. دریافت مقادیر کافی کلسیم از طریق برنامه غذایی روزانه در سنین مدرسه و بلوغ برای حفظ تراکم طبیعی استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان در بزرگسالی حائز اهمیت است. بستنی و شیر پاستوریزه، منابع خوب کلسیم هستند و مصرف آن‌ها در میان‌وعده کودکان در تأمین بخشی از کلسیم مورد نیاز کودکان مؤثر است. نان و پنیر، میان‌وعده مناسب دیگری برای تأمین کلسیم است که همراه سبزی، گوجه‌فرنگی، خیار یا گردو، یک میان‌وعده سالم و مغذی برای دانش‌آموزان به‌شمار می‌رود.

توصیه‌هایی برای داشتن یک بوفه سالم در مدرسه

انواع مواد غذایی که در بوفه مدارس عرضه می‌شود نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت دانش‌آموزان دارد و مراقبان بهداشت در مدارس، معلمان و مسئولان در زمینه عرضه مواد غذایی در بوفه مدرسه باید فعالانه بر خورد کنند و از عرضه موادی که ارزش غذایی ندارد مثل انواع پفک‌ها، یخ‌مک، نوشابه، آدامس، شکلات و هر نوع محصولات غذایی بدون بسته‌بندی و یا محصولاتی که فاقد پروانه ساخت و کد بهداشتی و تاریخ مصرف هستند، جلوگیری کنند. آن‌ها می‌توانند ضمن آموزش دادن به مسئول بوفه، عرضه موادی مثل ساندویچ نان و پنیر، نان و تخم‌مرغ (که به‌طریق بهداشتی تهیه و بسته‌بندی شده است)، شیر، بیسکویت،

منابع

۱. مهری، فرشته؛ تغذیه کودکان، نشر ملینا، چاپ اول، ۱۳۸۹.
۲. صابری، منصور و مانیتا خلیلی پوردارستانی؛ اصول و مبانی تغذیه مدرن، تهران، چاپ اول، ۱۳۹۰.
۳. امیدوار، نسرين و آزاده امين پور؛ تغذیه کاربردی برای کودکان و نوجوانان، انتشارات فاطمی، ۱۳۹۱.
۴. میدانی، جواد؛ بهترین کليدهای تغذیه برای کودک و نوجوان، چاپ سیزدهم، ۱۳۹۱.
۵. کلیشادی، رویا؛ تغذیه کودک و نوجوان در سلامت و بیماری، اصفهان.
6. www.Pezeshk.us.ir
7. www.behesht.ir