

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تشریح کرد؛

توصیه های مهم تغذیه ای برای دانش آموزان در مدارس

یکی از بهترین مواد غذایی برای میان وعده دانش آموزان شیر است که والدین باید سعی کنند این ماده غذایی را در میان وعده فرزندان خود فراموش نکنند.

به گزارش خبرنگاران گروه جامعه گزارش خبر، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در آستانه بازگشایی مدارس با بیان این مطلب، به ویدا گفت: دانش آموزان باید بدانند آنچه که می‌تواند نیازهای آنها را تأمین سازد موادی چون چیپس، غلات حجیم شده و سایر تنقلات کم ارزش غذایی نیستند، بلکه موادی دارای ارزش غذایی هستند که از یک یا چند گروه اصلی غذایی تهیه شده باشند.

دکتر احمد اسمعیل زاده افزود: در حال حاضر مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده، فست فودها و مصرف زیاد نمک از جمله مشکلاتی است که در الگوی مصرف غذایی دانش آموزان وجود دارد.

وی بیان داشت: مصرف این تنقلات با ارزش غذایی ناچیز قبل از وعده های غذایی، به دلیل ایجاد سیری کاذب دانش آموزان را از خوردن غذاهای اصلی که باید مواد مغذی مورد نیاز رشد آن ها را تامین کند، باز می‌دارد.

وی ادامه داد: از طرف دیگر نمک موجود در این تنقلات ذائقه را به خوردن غذاهای شورعادت می‌دهد و مصرف زیاد نمک زمینه را برای فشار خون بالا در بزرگسالی فراهم می‌کند. همچنین مصرف زیاد روغن و چربی علاوه بر بالا بردن چربی خون و ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی، به دلیل دریافت کالری زیاد اضافه وزن و چاقی را به دنبال دارد.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تاکید کرد: بهترین خوراکی هایی که می‌تواند به عنوان میان وعده برای زنگ های تفریح در برنامه غذایی دانش آموزان قرار گیرد؛ انجیر خشک، توت خشک، نخودچی، کشمش، برنجک و شاه دانه، ذرت بو داده کم نمک، برگه زردآلو و انواع میوه‌ها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، لیمو شیرین و موز و ساندویچ هایی مانند نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و حلوا شکری، نان و پنیر و خرما یا کره بادام زمینی بدون شکر و نمک با کمی مربا یا عسل و بیسکویت های سبوس دار هستند.

دکتر اسماعیل زاده استفاده از ساندویچ های خانگی که در تهیه آن ها نمک و روغن کمتری استفاده شده است را مفید دانست و با بیان اینکه یکی از الگوی های نادرست تغذیه ای این است که والدین آبمیوه های صنعتی برای فرزندان خود به عنوان میان وعده زنگ های تفریح می گذارند، عنوان کرد: این نوشیدنی ها حاوی شکر زیادی هستند و یکی از دلایل اضافه وزن و چاقی دانش آموزان در تمام دنیا مصرف زیاد این آبمیوه های صنعتی است.

وی به والدین توصیه کرد به جای این آبمیوه ها و نوشابه ها دانش آموزان را تشویق به مصرف شیرهای پاکتی کنند که بهترین نوشیدنی برای سلامت و رشد آنان محسوب می شود.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت همچنین آب را بهترین نوشیدنی برای مصرف در کنار ساندویچ و خوراکی ها دانست و گفت: باید والدین فرزندان خود را آموزش دهند که حبوبات غذاهای بسیار مقوی و مغذی هستند. والدین می توانند برای آن ها خوراک های حبوبات را به صورت عدسی آماده کنند و یا به آنان آموزش دهند که از بوفه مدارس در صورتی که عدسی یا خوراک لوبیا می فروشند، این خوراک ها را خریداری کنند.