

تغذیه مناسب برای دانش آموزان



برای دانش آموزان صرف صبحانه به عنوان اصلی ترین وعده غذایی تحصیلی، متأسفانه مورد بی مهری فراوانی واقع شده است. صبحانه باعث می شود که انرژی مورد نیاز مغز برای یادگیری کاملاً به موقع فراهم شود و بدن برای نیازهای خود به منابع ذخیره شده ای که باید صرف رشد جسم شود مراجعه نکند.

۱. **تغذیه، دانش تغییر و تبدیل مواد غذایی به انرژی است** به عبارت دیگر تغذیه نشان می دهد که چگونه مواد غذایی لازم به بدن باید برسد.

۲. تغذیه تحصیلی به ما نشان می دهد که برای یادگیری و مطالعه و فعل و انفعالاتی که لازمه این دو امر مهم هستند به چه میزان و از چه منابعی بایده دست آوریم.



۳ **مواد مغذی موادی هستند که نیازهای بدنی ما را فراهم می کنند و به ما در حفظ تعادل و سلامت جسمی و روانی کمک می کند.** عمده ترین این مواد عبارتند از:

- الف)** کربوهیدرات ها که در نان، سیب زمینی، مریا، بیسکویت، شکر و ... یافت می شوند.
- ب)** چربی ها که بویژه در کره، پنیر، روغن زیتون و مارگارین و ... پیدا می شوند.
- ج)** پروتئین ها که معمولاً در گوشت، ماهی، تخم مرغ، شیر و پنیر فراوانند.
- د)** مواد معدنی که به شکل فراوانی در میوه ها و سبزی ها یافت می شوند.
- هـ)** آب که نقش بسیار مهمی هم به عنوان ماده مورد استفاده و هم به عنوان یک رسانا و حلال دارد و معمولاً از طریق مصرف آب آشامیدنی، نوشابه، میوه یا سبزی ها به بدن می رسد.
- و)** ویتامین ها که نقش مهمی در سلامت ما ایفا می کند و عموماً در میوه ها و سبزی ها یافت می شوند.

۴ به خاطر داشته باشید که **هر چیزی که مورد مصرف واقع می شود الزاماً از ارزش غذایی برخوردار نیست** مانند بسیاری از تنقلاتی که با استفاده از انواع ادویه ها و نمک و رنگ های غیرطبیعی تهیه می شوند.

۵. صرف صبحانه به عنوان اصلی ترین وعده غذایی تحصیلی، متاسفانه مورد بی مهری فراوانی واقع شده است. **صبحانه باعث می شود که انرژی مورد نیاز مغز برای یادگیری کاملا به موقع فراهم شود و بدن برای نیازهای خود به منابع ذخیره شده ای که باید صرف رشد جسم شود مراجعه نکند.**

۶. بخش اعظم انرژی ها توسط کربوهیدرات ها تامین می شود. بنابراین استفاده از نان در صبحانه یا میان وعده ها به همراه عسل، پنیر، کره یا تخم مرغ توصیه می شود.

ضمنا استفاده از مواد خوراکی هایی مانند آجیل، کشمش، خرما و برگه زرد آلود بسیار بیش از مواد غیر مغذی مانند پفک و چیپس و ... مفید است.

۷. عادت به مصرف به اندازه بسیار بیش از پر خوری مفید است. **در پر خوری متاسفانه بخش اعظم خون به جای آنکه به مغز برسد و فرایند یادگیری و فعالیت های مغزی را تسهیل کند برای هضم غذا متوجه اعضای داخلی شده و در نتیجه یادگیری را مختل می کند و حالت خستگی، رخوت، سستی و خواب آلودگی را ایجاد می کند.**

به همین دلیل توصیه می شود که به جای سه وعده غذایی سنگین، پنج وعده غذایی سبک میل کنید تا همواره برای یادگیری آماده باشید

صبحانه باعث می شود که انرژی مورد نیاز مغز برای یادگیری کاملا به موقع فراهم شود و بدن برای نیازهای خود به منابع ذخیره شده ای که باید صرف رشد جسم شود مراجعه نکند.

۸. در صرف صبحانه این عادت را در خودتان ایجاد کنید که علاوه بر صبحانه مختصر سنتی خودمان مثل مصرف چای شیرین و نان و پنیر و یا کره و مربا یا تخم مرغ، سعی کنید حتما از میوه های تازه مثل سیب و پرتقال و انگور و موز و یا سایر میوه های مورد علاقه استفاده کنید.

۹. از صرف صبحانه بسیار مفصل هم جدا اجتناب کنید زیرا **صرف صبحانه سنگین و بسیار مفصل هم به اندازه نخوردن صبحانه فرایند یادگیری را مختل می کند** و بخش اعظم انرژی بدن متوجه دستگاه گوارش برای هضم و جذب مواد غذایی مصرف شده می گردد و این باعث می شود که نوعی حالت رخوت و کسالت صبحگاهی بر شما حاکم شود که مانع یادگیری هر چه بیشتر و بهتر می شود اما مصرف زیاد آب میوه یا حتی میوه تازه در صبحگاهان هرگز چنین اثری ندارد.

۱۰. در تغذیه زیاد خوردن مهم نیست، خوب خوردن مهم است.

۱۱. یکی از عادات تغذیه ای نادرست، مصرف میوه بعد از صرف غذاست. **میوه حتما باید قبل از غذا صرف شود.** زیرا میوه ای که بعد از غذا صرف می شود با انباشت مواد غذایی صرف شده در معده در همان جا باقی مانده و تخمیر می شود و ارزش غذایی و ویتامینی اش را از دست می دهد.

۱۲. **فسفر و کلسیم دو عنصر بسیار مهم در فعالیت های مغزی هستند.** علی رغم اینکه مقادیر زیادی از این ماده در استخوان و نیز تاحدودی در دندان ها وجود دارد، انجام فعالیت های مغزی مثل یادگیری و حفظ کردن، توام با افزایش دفع فسفر و کلسیم از طریق ادرار است. بنابراین توصیه می شود که مقدار مصرفی شیر و پنیر و تخم مرغ و جوانه گندم در تغذیه روزانه تان به حد کافی باشد. حداقل روزی ۲ لیوان شیر مصرف کنید.

۱۳. منیزیم یکی از عنصرهای معدنی است که ضمن خاصیت آرام بخشی و متعادل کنندگی ای که دارد باعث تسهیل مکانیسم به خاطر آوردن مطالب به حافظه سپرده شده می شود. رژیم غذایی ما متاسفانه به لحاظ این ماده غذایی بسیار فقیر است.

اما منیزیم لازم بدن را می توان در نان سیوس دار، جوانه گندم و سبزی های سبز و بویژه کاکائو و شکلات که دارای قابل توجهی منیزیم است جستجو کرد.

۱۴. مجموعه ویتامین های B بویژه برای حفظ سلامت جسمی و روانی ما لازمند و در یادگیری و حافظه نیز نقش مهمی دارند. استفاده از عدس، هویج، گردو، فندق، جوانه گندم، پرتقال، شیر، اسفناج، تخم مرغ و کاهو در رژیم غذایی روزانه می تواند کاملاً نیازمان را برطرف کند.



۱۵. قهوه به لحاظ غنی بودن از نظر ویتامین PP می تواند بسیار مفید باشد به شرط آنکه به اندازه و به موقع مصرف شود. بعضی از دانش آموزان در شب های امتحان برای فعال نگه داشتن مغز علی رغم خستگی به دلیل اضطراب در یادگیری مطالب از این ماده زیاد استفاده می کنند. توصیه می شود در هنگام خستگی و نیاز به خواب از قهوه استفاده نکنید. این ویتامین علاوه بر قهوه در جگر، سویا، هویج، حبوبات، ماهی های چرب و گندم سبوس دار هم یافت می شود.

۱۶. حفظ سلامت ارگان های دخیل در یادگیری از جمله چشم ها نیز در بحث تغذیه در نظر گرفته می شوند. **بامصرف مقادیر مورد نیاز ویتامین A به بهداشت چشم و بینایی خود توجه داشته باشیم.** ویتامین A به صورت فراوانی در کره، روغن ماهی، پنیر، تخم مرغ، هویج و گوشت گوساله یافت می شوند.

۱۷. پاره ای از افراد از عادات نامناسبی پیروی می کنند و بدن را از دریافت پاره ای از منابع غذایی محروم می کنند. مثلاً از خوردن سبزی ها امتناع می کنند و یا گوشت نمی خورند به نظر می رسد که عادات غذایی خودمان را باید مورد بازنگری قرار دهیم و تغییراتی در آن ایجاد کنیم.

۱۸. تاجایی که ممکن است از مصرف مواد غذایی آماده اجتناب کنید و به جای آن به مواد غذایی تازه و طبیعی رو بیاورید.

در تغذیه زیاد خوردن مهم نیست، خوب خوردن مهم است.



۱۹. آهن به عنوان یکی از مواد معدنی مورد نیاز نقش مهمی در سلامت بدن دارد و فقر آهن یکی از عوامل مهم در چگونگی یادگیری است. بویژه دختر خانم ها که معمولاً از فقر آهن بیشتری در رنج هستند

برای این منظور تغذیه سرشار از آهن را توصیه می کنیم. استفاده از موادی چون جگر، گوشت گاو، تخم مرغ، عدس، پیازچه و بویژه کشک که سرشار از آهن است توصیه می شود.

۲۰. به خاطر داشته باشید که سه چهارم آهن موجود در بدن در خون وجود دارد که برای حمل اکسیژن به ماهیچه ها و مغز بسیار ضروری و حیاتی است. به همین دلیل است که حالاتی مثل عدم تمرکز، خستگی، خواب آلودگی و بی حالی در افراد مبتلا به کمبود آهن به وفور دیده می شود.