



چند پیشنهاد وسوسه انگیز تغذیه‌ای برای زنگ تفریح دانش آموزان

لقمه‌ات را قورت نده!

مهديه تقوی‌راد

رژیم غذایی دانش آموزان در روند درس خواندن آنها بسیار اهمیت دارد و جزو مراقبت‌های مهم سلامتی آنهاست. از این رو رعایت اصول تغذیه‌ای و خوردن صبحانه، ناهار و میان وعده مقوی یکی از نیازهای اصلی برای دانش آموزان است تا بتوانند با انرژی بیشتر سر کلاس‌های درس حاضر شوند. در این بین اگر میان وعده غذایی از رژیم دانش آموزان حذف یا به میان وعده‌های بی کیفیت تقلیل پیدا کند سلامت جسمی و روحی آنها به خطر می‌افتد؛ میان وعده‌ای که می‌توانید آن را با کمترین هزینه در خانه تهیه کنید. اگر شما هم به تغذیه فرزند دانش آموز خود اهمیت می‌دهید، این مطلب را از دست ندهید.

پاپ کورن خانگی

ذرت‌های بوداده، حاوی فیبر، ویتامین B، آنتی‌اکسیدان و دیگر ترکیبات مغذی در دسترس است. اگر بتوانید پاپ کورن‌های خانگی کم‌نمک و کم‌چرب دانش آموزان قرار دهید.

میوه یا آبمیوه‌های طبیعی

میوه‌هایی مانند سیب، موز، پرتقال حاوی مقدار فراوانی پتاسیم و ویتامین‌های مختلف هستند. قند مناسبی در میوه‌ها وجود دارد که باعث افزایش هوشیاری دانش آموزان می‌شود و به یادگیری بهتر مفاهیم درسی کمک می‌کند. همچنین آبمیوه‌های طبیعی انرژی بسیار بالایی دارند و موجب شادی و نشاط دانش آموزان خواهند شد. توجه داشته باشید آبمیوه‌های صنعتی مواد نگهدارنده فراوانی دارند که برای سلامت بدن مناسب نیستند. البته از میوه‌های خشک نیز به عنوان میان وعده می‌توان استفاده کرد.

انواع پوره

انتخاب پوره برای میان وعده در کنار طرز تهیه بسیار راحت است. مزیت دیگر هم دارد. شما می‌توانید آن را با انواع سبزی یا مواد غذایی مفیدی را که کودک‌تان دوست ندارد، به شکلی در بیابارید متفاوت‌ترین و خوشمزه‌ترین مدل‌های آن را برای کودک‌تان آماده کنید.

روش تهیه چند ساندویچ سالم و ساده

این همان انتخابی است که بچه‌ها از آن استقبال خواهند کرد. حتی می‌تواند به بهترین میان وعده برای دانش آموزان تبدیل شود. شما می‌توانید چندین گروه غذایی را با هم ترکیب و یک میان وعده سالم و مقوی برای مدرسه بچه‌ها آماده کنید.



ساندویچ مرغ

یک نان غلات کامل، در کنار گوشت مرغ طعم‌دار شده، گوجه فرنگی، کاهو و حتی پنیر مورد علاقه کودک‌تان، این میان وعده را به گزینهای همه چیز تمام تبدیل می‌کند. در یک جمله «ساده، مقوی و خوشمزه است».

ساندویچ نان و پنیر و گردو

ترکیب نان و پنیر و گردو، فهرست بهترین میان وعده برای مدرسه دانش آموزان است. سردی طبع لبنیات با گرمی طبع گردو به تعادل می‌رسد و انرژی لازم را برای فعالیت کودک‌تان فراهم می‌کند. می‌توانید به جای گردو از کنجد و حتی خرما هم استفاده کنید.

مهم‌ترین خاطرهای که از مدرسه در مقطع ابتدایی برای من به یادگار مانده است، این بود که در آن زمان من را روی صندلی جداگانه‌ای و در جلوی کلاس می‌نشاندند. من هنوز به ۷ سال نرسیده بودم و ۶ سال و نیمه بودم که به مدرسه رفتم. جثه کوچک و اندام بزرگ داشتم و همین باعث شد تا برای من جلوی کلاس صندلی جداگانه بگذارند تا بتوانم تخته سیاه را ببینم. البته همین جلونشستن باعث شده بود تا بیشتر در معرض دید معلم‌ها و درس پرسیدن‌ها باشم. در مجموع من مدرسه رفتن را دوست نداشتم و حسم نسبت به این محیط خوب نبود. به‌ویژه روزهای اول شروع مدرسه که شاید بر خورد معلم‌ها هم در این بی‌علاقگی دخیل بود. در آن دوران مثل حالا نبود و معلم‌ها سختگیر تر و جدی تر بودند و در برخورد با دانش آموزان یک مقدار خشن تر و متفاوت از معلم‌های فعلی بودند. البته من مکان‌های شلوغ را دوست ندارم و شاید همین ویژگی‌ام هم در این بی‌علاقگی بی‌تأثیر نبوده است.

میان وعده مناسب دانش آموزی باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟

- ۱- مغذی و مقوی باشد.
- ۲- سالم و تا حد امکان خالی از مواد مضر باشد.
- ۳- سنگین و دیرهضم نباشد.
- ۴- حجم مناسب برای حمل در کیف داشته باشد.
- ۵- به سلامت عاطفی و جسمی فرد کمک کند.

ساندویچ‌های خانگی

انواع ساندویچ‌های خانگی به عنوان یک میان وعده خوشمزه برای دانش آموزان محسوب می‌شوند. ساندویچ مرغ، نان و پنیر، تخم‌مرغ، از جمله خوراکی‌های پرانرژی هستند که سرشار از پروتئین، کربوهیدرات و چربی‌های سالم و موجب رشد فرزندانتان خواهد شد.

مغزهای مغذی

انواع آجیل مانند پسته، بادام، گردو و فندق انرژی بسیار بالایی دارند و موجب افزایش کارایی دانش آموزان خواهند شد. پسته به سلامت قلب و بینایی کمک کرده و موجب کاهش التهاب در بدن می‌شود. همچنین مصرف روزانه بادام موجب بهبود سلامت استخوان‌ها می‌شود و سطح کلسترول خون را در بدن تنظیم می‌کند. خوردن چند دانه گردو یا بادام برای تامین امگا ۳-بدن کودک‌تان کافی است و سیستم ایمنی آنها را به خوبی تقویت می‌کند.

شیر کم چرب

شیری که مقدار چربی کمی دارد و مانع از بروز پوکی استخوان می‌شود. شیر و لبنیات مهم‌ترین میان وعده‌ای هستند که می‌توانید به فرزند خود بدهید. یک لیوان شیر کامل ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد و حاوی فسفر، منیزیم، روی، آهن، پتاسیم و چند ماده ارزشمند دیگر است. اگر فرزند شما طعم شیر یا ماست را نمی‌پسندد، از شیرهای طعم‌دار یا ماست میوه‌ای برای تغذیه او استفاده کنید.

پرویز فلاحی‌پور
بازیگر سینما و تلویزیون:
آنقدر ریزه بودم که برایم
صندلی جداگانه گذاشته
بودند

ویژه‌نامه روز هفتم
۱۴۰۲ شهر یور
شماره ۱۳

سلامت روان بچه‌ها را دست کم نگیرید

بر اساس تعاریف سازمان بهداشت جهانی بهداشت روانی عبارت است از: «توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی». این سازمان معتقد است که بهداشت روانی فقط نداشتن بیماری یا عقب‌ماندگی نیست، بنابراین کسی که احساس ناراحتی نکند از نظر روانی سالم محسوب می‌شود. دانش آموزان که نیمی از ساعات روز را در مدرسه و همراه با دوستان خود سپری می‌کنند چگونه باید روان سالم داشته باشند؟

شرایط را سخت نکنید

سلامت روانی فاکتورهای از برای بسیاری دارد. برای مثال، افرادی که مشکلات روانی، استرس، ناراحتی، افسردگی، ترس و... ندارند از کیفیت زندگی بهتری برخوردار هستند. این سلامت روان جدا از تأثیرگذاری بر خلق و خوی ما، بر سلامت جسمانی هم تأثیرگذار خواهد بود. افرادی که شاد هستند، زندگی کم‌استرس‌تری دارند و در انجام کارهای روزمره یسار چالش‌ها نتیجه بهتری کسب می‌کنند. عواملی که باعث بروز اختلالات ذهنی در دانش آموزان می‌شود، ممکن است در اثر عواملی باشد که شاید در ابتدا خیلی مهم به نظر نرسند؛ عواملی مانند تغییر شرایط تحصیل و معلم، مشکلات خانوادگی، مشکل در ارتباط با همسالان خود، مواجهه شدن با قلدری در فضای مجازی یا مدرسه. پس مواجهه شدن دانش آموزان با شرایط نامناسب روانی، امری طبیعی است. نباید هنگام رودررویی با مسائلی از این قبیل، شرایط را برای آنها سخت‌تر کنید. طوری رفتار کنید که دانش آموز بداند در هر شرایطی می‌تواند از حمایت شما بهره‌مند شود.

دایره امن خود را بزرگ‌تر کنید

سعی کنید تعداد افراد دور و برتان که به آنها اعتماد و کنارشان احساس راحتی دارید را بیشتر کنید. این کار کمک می‌کند که در اکثر مواقع اضطراب خود را کاهش دهید؛ چرا که شما در کنار این افراد خودتان هستید و دیگر جای نگرانی برای سرزنش و سرکوب شدن توسط اطرافیان هنگام بروز مشکل نیست.

روی بخش فیزیکی خودتان کار کنید

عوامل فیزیکی به‌طور قابل توجهی روی روان ما تأثیر دارند. وقتی از نظر عاطفی و روانی احساس خوبی ندارید، اطمینان داشته باشید که حتماً مشکلی در بدن شما وجود دارد. تغذیه سالم، ورزش‌های هوازی، پیاده‌روی، تنظیم دمای بدن و بهداشت فردی مناسب، تأثیر چشمگیری بر وضع روح و روانتان خواهد داشت.

برای خود هدف تعیین کنید

انسان در زمان ناپیدی به ندایی نیاز دارد که به او مزه اهداف خود و دانستن راجع به جایی که می‌خواهد برسد، چراغی را در ذهن خود روشن می‌کند که باعث ایجاد انگیزه برای ادامه راه می‌شود. برای تشویق دانش آموزان به سلامت روان، می‌توانید از آنها بخواهید که هدف‌های خود را سر و سامان ببخشند و آنان را در این راه یاری کنید.



ساندویچ تخم‌مرغ

می‌توانید از تخم مرغ آب‌پز یا حتی نیمرو استفاده کنید؛ اما شاید دانش آموزان به طعم یا بوی تخم‌مرغ علاقه نداشته باشند؛ اینجاست که خلاقیت گره‌گشای همیشه شماس است. می‌توانید تخم‌مرغ آب‌پز را با پنیر خامه‌ای کم‌چرب ترکیب و یک ترکیب خوشمزه خلق کنید. برای نیمرو هم پنیرهایی مانند موزارلا یا پارمسان، گزینه بسیار مناسبی هستند. با کمی ادویه و گوجه فرنگی و کلم، یک ساندویچ عالی برای میان وعده آماده خواهید کرد.

ساندویچ

سیب زمینی و پنیر

مهم نیست که به شکل پوره ترکیب شوند یا جداگانه در کنار هم قرار گیرند. ترکیب سیب‌زمینی و پنیر همیشه خوشایند است. ترکیب فیبر، پتاسیم، کلسیم و پروتئین، این ساندویچ را در فهرست بهترین میان وعده برای مدرسه دانش آموزان قرار داده است. می‌توانید تخم‌مرغ آب‌پز را هم به این ترکیب اضافه کنید تا همه چیز کامل شود.

