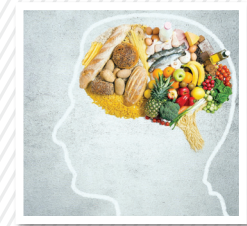


**مواد غذایی مغذی برای سلامت مغز**

برخی مواد غذایی مانند میوه‌ها و سبزیجات، چای و قهوه دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که به محافظت از مغز در برابر آسیب کمک می‌کنند. با گنجاندن این موارد در رژیم غذایی به ارتقای سلامت مغز، تقویت هوشیاری و حافظه خود و فرزندان می‌توانید کمک کنید. ماهی، چای سبز، زردچوبه، کلم بروکلی، تخمه کدو تنبل، پرتقال و تخم‌مرغ جز و این مواد مغذی به‌شمار می‌روند.



**ویتامین C و بهبود توانایی تمرکز**

بر خورداری از سس‌طوح بالاتر و ویتامین C در خون، به بهبود توانایی‌های مغزی اعم از تمرکز، حافظه، توجه و سرعت تصمیم‌گیری همراه است. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. می‌توانید ویتامین C را از مواد غذایی مانند پرتقال، لیمو، فلفل دلمه‌ای، کیوی، گوجه فرنگی و توت‌فرنگی دریافت کنید.



**نخوردن صبحانه زمینه‌ساز جاذب کودگان دبستان**

کودکان هرگز نباید صبحانه نخورده به مدرسه بروند و در این بین سال اول مقطع دبستان از اهمیت بیشتری نسبت به سایر دوره‌ها برخوردار است. مطالعات زیادی نشان داده به‌جایی که صبحانه نمی‌خورند، احتمال چاقی شدنشان بیشتر از کودگانی است که صبحانه می‌خورند. اگر پدر و مادر بخواهند صبحانه را محدود به بیسکویت، شیر کاکائو یا شیرهای طعم‌دار کنند، مطمئناً مقصود حاصل نمی‌شود.



**تقویت پوست و موی کودک با گردو**

گردو، حاوی بیوتین است و بیوتین ریشه مو را تقویت می‌کند، ریزش مو را کاهش می‌دهد و رشد آن را بهبود می‌بخشد. مالیدن روغن گردو روی سر کودک باعث بهبود رشد مو و حفظ سلامت موی آنها می‌شود. گردو همچنین پوست را تقویت می‌کند. خوردن گردو و پوست را صاف و شفاف نگه می‌دارد و از فولیکول‌های مو محافظت می‌کند.



**همیشه برای تندرستی**

**مهارت‌های زندگی**

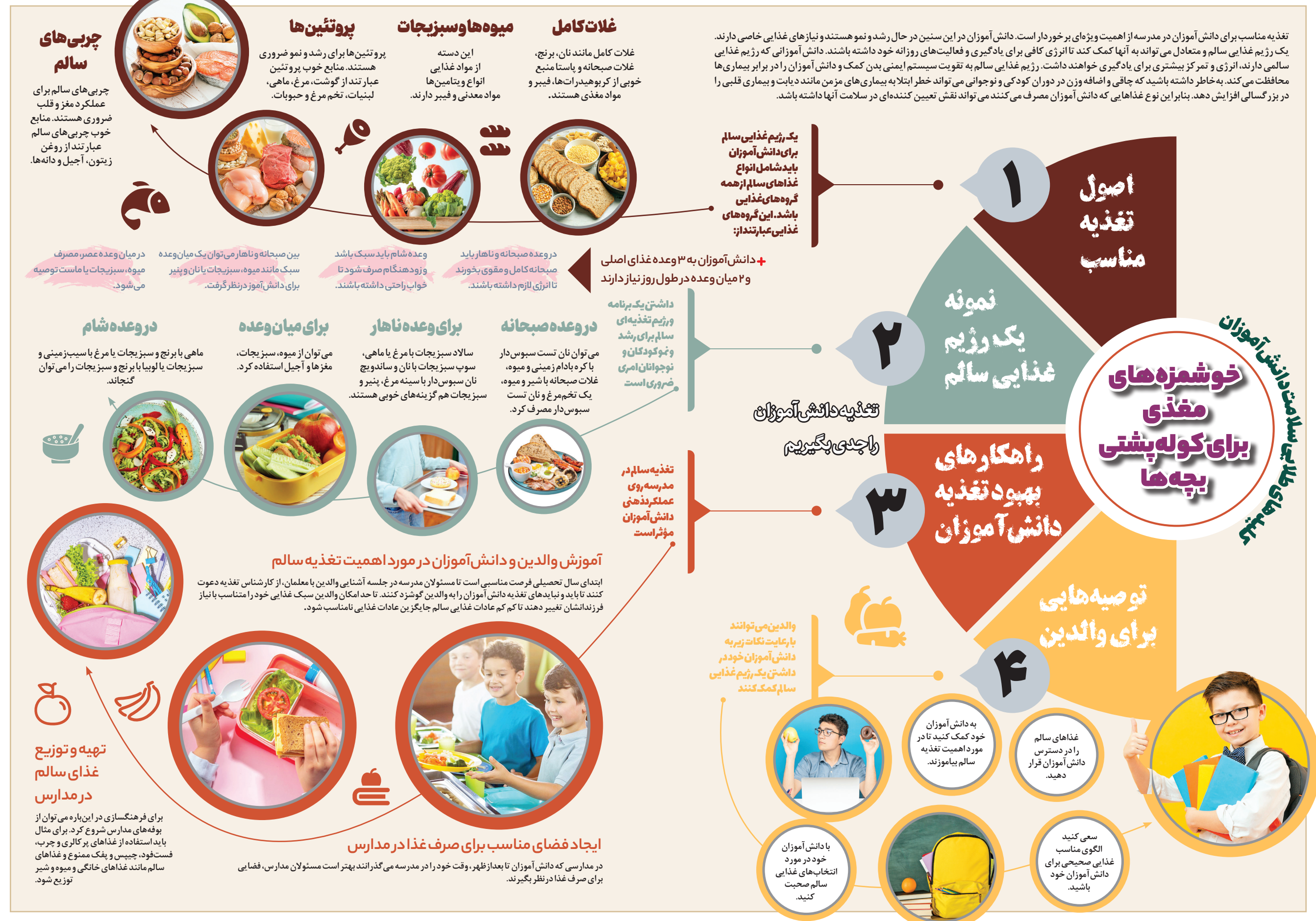
**آموزش مهارت‌های ضروری در مدارس**



افراد در سنین ۱۲ تا ۱۸ سالگی دوران توفانی نوجوانی را تجربه می‌کنند و به همین دلیل کنترل آسیب‌های سلامت در آنها دارای اهمیت است. دانش آموزان در مقاطع مختلف با تغییرات و چالش‌های متفاوتی روبه‌رو هستند، در کودکی که نخستین بار راهی مدرسه می‌شوند مسائل مرتبط با اضطراب و جدایی برجسته است و در نوجوانی که امتحان کنکور و ورود به دانشگاه را پیش رو دارند مسائل مرتبط با تمرکز و استرس برجستگی دارد.

چالش‌های متعدد از نظر جسمی، روحی و روانی همراه با تغییرات هورمونی، بلوغ و تغییرات مرتبط با هویت و شخصیت در این دوران وجود دارد که در صورت دور بودن از استرس و تنش وجود محیط خوب، شخصیت پایدار و باثباتی را پیدا می‌کنند. هر قدر در این دوران آشننگی‌های درون خانواده و جامعه بیشتر باشد تأثیری منفی در شکل‌گیری شخصیت و هویت نوجوانان خواهد گذاشت.

طبق پژوهش‌های صورت گرفته در سال‌های اخیر، آموزش مهارت‌های زندگی نقش مهمی را در سلامت روان دانش‌آموزان ایفا می‌کند که شامل ۱۰ مورد است که در اینجا به ۳ مورد آن اشاره می‌کنم؛ ۱- نخستین مهارتی که برای دانش‌آموزان توصیه می‌شود مهارت کنترل استرس و بعد از آن ۲- مهارت کنترل خشم است که این دو از اصلی‌ترین موارد است که می‌بایست در کل جامعه آموزش داده شود. ۳- مهارت ارتباط بین فردی، یکی دیگر از این موارد است. بسیاری از دانش‌آموزان در حل مسئله مشکل دارند که اینجا مهارت حل مسئله و مدیریت زمان به آنها کمک خواهد کرد. آموزش این مهارت‌ها می‌تواند استرس ناشی از آموزش و تحصیل را در دانش‌آموزان رفع کند، رفتارهای پرخطر را در آنها کاهش دهد و انگیزه تحصیل و پیشرفت را در دانش‌آموزان افزایش بدهد. آموزش سلامت روان در دانش‌آموزان می‌تواند نقش چشمگیری اولیه در بروز اختلالات روانی در جامعه را داشته باشد و از شیوع آن در جامعه جلوگیری کند.



**راه‌نما**

**رژیم غذایی برای فرزندان ممنوع**

وقتی چند گرم غذا اضافه می‌خورید، به‌طور پیش‌فرض این فکر به ذهنانتان خطور می‌کند که جدیدترین رژیم غذایی مد روز را امتحان کنید تا وزن خود را تغییر دهید. اما با فرزندان راهکار متفاوتی غیر از کاهش وزن باید در پیش بگیرید. هدف والدین باید کمک به فرزندان در حفظ وزن سالم و همچنین رابطه سالم با غذا و ورزش باشد. مدل‌سازی رفتارها و الگوهای غذایی سالم می‌تواند به کودکان کمک کند تا رابطه طولانی‌مدت و مثبتی با غذا و بدن خود داشته باشند.



کودکان و نوجوانان همیشه در حال رشد هستند، بنابراین مهم است که کالری آنها را به‌شدت کاهش ندهید و روند رشد آنها را با خطر کمبود مواد مغذی تهدید نکنید. اما با افزایش نرخ چاقی در میان کودکان که خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد، کارشناسان نگران وضعیت سلامت کودکان هستند.

راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانند بدون رژیم غذایی سخت بر سبک زندگی سالم تأثیر بگذارند:

۱- به جای کالری، روی غذا تمرکز کنید؛ کارشناسان تغذیه می‌گویند نباید روی کالری یا وزن تمرکز کرد، بلکه باید روی غذاها و فواید آنها تمرکز داشت. پروتئین به رشد و ترمیم عضلات کمک می‌کند، چربی‌های سالم باعث تمرکز بیشتر در کلاس‌های درس می‌شوند و کربوهیدرات‌ها انرژی را تأمین می‌کنند. فیبر برای سلامت دستگاه گوارش ضروری است و باعث می‌شود احساس سیری کنید.

۲- از به کار بردن اصطلاحات مربوط به وزن، مانند «چاقی مفرط» یا «چاق» در مورد خودتان و فرزندان اجتناب کنید. گاهی اوقات ما باید شروع به درمان ذهن و بدن خود کنیم تا به فرزندان نشان دهیم که چگونه بدن خود را تغذیه کنند و به آن احترام بگذارند. بنابراین تمرکز بر سلامت و اعتماد به نفس بگذارید تا شکل و اندازه بدن.

۳- کالری‌های مابعد را کنار بگذارید؛ از پر کردن کمدهای خانه یا یخچال با نوشیدنی‌های گازدار که بسیار سرشار از قند و شکر هستند، خودداری کنید. سعی کنید این نوشیدنی‌ها را با آب گازدار طعم‌دار عوض کنید که همچنان طعم شیرینی به فرزندان می‌دهد.