



تغذیه کودکان دبستانی و پیش دبستانی

صبحانه

فوردن صبحانه برای کودکی که آماده ی رفتن به مهد کودک و مدرسه

می شود، بسیار مهم است و مادران عزیز باید به این وعده ی غذایی اهمیت

ویژه ای دهند. مصرف صبحانه به کودکان کمک می کند تا فراگیری بهتر انرژی

و مواد مغذی مصرف شده می تواند باعث افزایش تمرکز و فعالیت بدنی و در

نهایت نشاط در کودکان شود. **بچه ی صبحانه نفورده در ساعت ۹ الی ۱۰ صبح به**

میزان قابل توجهی دچار افت قند خون می شود. استعداد یادگیری او به ویژه

در درس هایی که به تفکر و اندیشه نیاز دارند کاهش می یابد. چنین دانش

آموزی ممکن است دچار افت تمصیلی و بیزاری از مدرسه نیز بشود. بهتر است

صبحانه در محیطی با صفا و آرامش بخش با حضور افراد خانواده صرف شود

باید بدانیم در دوران کودکی علاقه و بی علاقتی به غذاهای مختلف به سرعت

تغییر می یابد و این دوست داشتن غذا تمت تاثیر دما، ظاهر، رنگ و طعم غذا، همچنین موقعیت مکانی و زمانی غذا خوردن است. داشتن صبحانه ی کامل و خوب مستلزم رعایت ضوابطی در منزل است. به طور مثال خانواده ها لازم است زمان خواب شبانه و خوردن شام را طوری تنظیم کنند که بچه ها صبح، به موقع و با کمال میل صبحانه بخورند. **تمرک مختصر مثل نرمش صبحگاهی، پیاده روی یا دوش گرفتن به افزایش تمایل مصرف صبحانه کمک فواهد کرد.** پنیر و گردو، کره و مربا، تخم مرغ، عدسی، فرنی، شیر برنج، حلیم، همراه نان تازه و شیر، صبحانه های مناسبی هستند. استفاده از میوه ها و سبزیجات مثل سیب، خیار،

گوجه فرنگی، کاهو، سبزی خوردن به افزایش اشتها کمک می کند. می توان نصف لیوان آب پرتقال قبل از صبحانه به کودک داد که هم موجب افزایش اشتهايش می شود و هم منبع سرشاری از ویتامین C است.





میان وعده

به طور کلی باید ماده ی غذایی مناسبی را برای میان وعده ی کودک انتخاب کنیم. این ماده باید ارزش غذایی کافی داشته باشد و رضایت بچه را تامین کند؛ بد آموزی نداشته باشد؛ از نظر بهداشتی ایمن باشد؛ و با بودجه ی اکثریت خانواده ها تناسب داشته باشد. **نکته ی هائز اهمیت دیگر آن است که غذای تهیه شده توسط مادر، نه تنها سالم تر است، بلکه انتقال دهنده ی مهر مادری نیز هست.** نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گردو، انجیر خشک، نفودچی، انواع مغزها (مثل گردو، بادام، فندق و...)، میوه ها به خصوص سیب، نان شیرمال، کیک و کلوچه مواد مناسبی برای میان وعده در زنگ تفریح مدرسه و مهد کودک هستند. از جمله عناصر و مواد مورد نیاز کودک در این سنین که باید به آن توجه شود، عبارت اند از:



آهن

کودکان به علت رشد سریع همراه با افزایش هموگلوبین و میزان کل آهن بدن، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کم فونی ناشی از کمبود آهن قرار دارند. توانایی یادگیری در کودکان مبتلا به کمبود آهن کاهش می یابد و کم فونی سبب کاهش توانایی این کودکان می شود، چرا که اکسیژن کم تری به سلول ها می رسد. پیش گیری از کم فونی ناشی از کمبود آهن در کودکان باید در مصرف کافی مواد غذایی آهن دار متمرکز شود. مصرف مقداری گوشت قرمز بدون چربی راحت ترین راه رساندن مقدار بیشتر آهن به یک کودک است. متأسفانه تعدادی از بچه ها تمایلی به خوردن تکه های گوشت ندارند که در این موارد بهتر است گوشت چرخ کرده جایگزین شود. نسبت بالای آهن هم در بسیاری از غذاهای میوانی، آهن را بیشتر قابل جذب می کند. به علاوه باید به خاطر داشت که مصرف منابع حاوی ویتامین C جذب آهن غیر هم را افزایش می دهد. **پس خوردن لیمو ترش، پرتقال یا گوجه فرنگی به همراه غذا**

به علت غنی بودن از نظر ویتامین C به جذب آهن موجود در غذا کمک

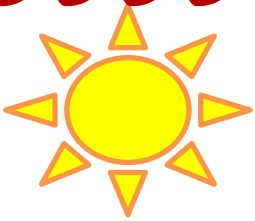
می کند. مصرف چای بعد از غذا، از میزان جذب آهن می کاهد. بهتر است چای از مدود نیم ساعت قبل از غذا تا دو ساعت بعد از غذا مصرف نشود.



کلسیم

کلسیم برای تشکیل مواد معدنی، مینرالیزاسیون و رشد بافت استخوانی در کودکان لازم است و باید به مقدار کافی در برنامه ی غذایی وجود داشته باشد. جذب کلسیم به عواملی مثل میزان پروتئین، ویتامین D و فسفات بستگی دارد. کودکان به ازای هرکیلو گرم وزن بدن، ۴۲ بار بیشتر از بزرگسالان به کلسیم نیاز دارند شیر و فرآورده های لبنی، منابع اصلی کلسیم هستند. برای بچه هایی که یکی از این فرآورده ها را استفاده نمی کنند باید انواع دیگری از همان گروه را جایگزین کرد، به طور مثال اگر بچه ای شیر نمی خورد، باید به او ماست بدهید. پنیر نیز غذای مناسبی برای افزایش هوش دانش آموزان است، البته بهتر است پنیر راشب مصرف کرد، یا صبح ها به همراه گردو و بادام استفاده کنید، زیرا مصرف پنیر به تنهایی در صبح عکس العمل های عصبی را قدری کند می کند؛ این امر به دلیل تغییر نسبت کلسیم به فسفر یونیزه در پنیر است.

ویتامین D



ویتامین D برای جذب کلسیم و رسوب آن در استخوان ها مورد نیاز است . چون این ماده از تاثیر آفتاب بر بافت های زیر پوستی به دست می آید، میزان مورد امتیاج (ژیم غذایی بسته به موقعیت جغرافیایی فرد و مدت زمانی که در معرض آفتاب قرار می گیرد، متفاوت است.



روی

کمبود روی سبب اختلال در رشد، کم اشتها و کاهش مس چشایی می شود . بهترین منابع روی؛ گوشت و غذاهای دریایی هستند .

ید

کمبود ید موجب کند ذهنی، کاهش آموزش پذیری و ضعف توانایی جسمی افراد میشود که این مشکل با مصرف نمک یددار در (ژیم غذایی تا مدودی برطرف می شود.

فیبر

یکی دیگر از مشکلات تغذیه ای دانش آموزان، کمبود فیبر و سبوس غلات و ... است. برای رفع این مشکل لازم است از سبزی ها و میوه ها در (ژیم غذایی بیشتر استفاده شود . همچنین بچه ها را به مصرف (غلات سبوس دار مثل نان سنگک و بربری تشویق کرد.

هرم غذااااااییییییییی!!!!!!

