

## اهمیت میان وعده سالم و مغذی برای فرزندتان را جدی بگیرید.

تهیه میان وعده سالم برای کودکان، از وظایف مهم والدین است. هر کودکی باید بداند، یکی از شرایط داشتن زندگی سالم و طولانی، خوب خوردن است. رواج مصرف تنقلات تجاری در وعده های غذایی روزانه کودکان و دانش آموزان در سال های اخیر، از جمله دغدغه های والدین و کارشناسان تغذیه است.

میان وعده ها، یکی از مهم ترین بخش های غذایی کودکان است. با توجه به حجم کوچک معده کودکان لازم است غذای آنها را در میان وعده ها برنامه ریزی کنیم. برای حفظ سلامتی بدن و نیز رسیدن به تناسب اندام فرزندان، رعایت یک رژیم غذایی مناسب، ضرورت دارد و استفاده از میان وعده های سالم نیز بخشی از آن است. میان وعده های غذایی با توجه انتخاب ما می توانند خوب و یا بد باشد.

پیروی از الگوهای غذایی سالم سرشار از ویتامین ها و موادمعدنی که برای تامین آن مصرف میان وعده های غذایی سالم ضروری است و از عوامل تاثیرگذار در افزایش میزان هوش و یادگیری کودکان و به دنبال آن پیشرفت تحصیلی دانش آموزان است. بسیاری از ویتامین ها، پروتئین ها و موادمعدنی در قالب دانه های روغنی، ساندویچ ساده نان و پنیر، یک لیوان شیر، میوه و سبزی ها که در فواصل وعده های اصلی مصرف می شوند، تامین شده و

پیروی از اینگونه الگوهای غذایی باعث افزایش سطح یادگیری و رشد جسمی دانش آموزان می شود.

اهمیت مصرف میان وعده های غذایی حاوی پروتئین، غلات کامل و کربوهیدرات در کودکانی که به مصرف صبحانه تمایلی نشان نمی دهند، بیشتر است. دقت در انتخاب نوع میان وعده و توجه به تنوع آن علاوه بر تامین انرژی روزانه در بهبود سلامت رفتاری کودکان موثر است، زیرا مطابق با تحقیقات انجام شده، مصرف تنقلات و مواد غذایی حاوی افزودنی ها، شیرین کننده های مصنوعی، رنگ های خوراکی و نگه دارنده ها نه تنها پاسخگوی نیاز بدن به دریافت انرژی روزانه نخواهد بود، بلکه در روند رشد، یادگیری و سلامت روان کودک تاثیری منفی خواهد گذاشت.

برای مثال ریز مغذی ویتامین از انواع مواد ضروری در حفظ سلامت روانی و پیشگیری از بروز اختلالات رفتاری در افراد و از جمله کودکان به شمار می آید و مطابق با تحقیقات انجام شده، کمبود آن در کودکانی که به مصرف میان وعده های ناسالم مانند تنقلات و مواد غذایی صنعتی (فرآوری شده) علاقمند هستند، شیوع بیشتری دارد.

کمبود ویتامین در کودکان و نوجوانان احتمال ابتلا به ناتوانی یادگیری و پیش فعالی را افزایش می دهد. بهتر است به دقت به میان وعده ی کودکان اهمیت داده و با محاسبه واحدهای گروه های غذایی، میان وعده ای شامل کمی پروتئین با چربی کم و فیبر فراوان را انتخاب کنید.

مصرف مواد غذایی در سه وعده صبحانه، ناهار و شام، پاسخگوی نیاز طبیعی بدن کودکان به منظور تامین انرژی و مواد غذایی ضروری بدن نبوده و برای دریافت مقادیر کافی از کالری و ریز مغذی های مفید نیاز به مصرف وعده های غذایی سالم احساس می شود. از آن جایی که کودکان در سه وعده غذایی اصلی، قادر به دریافت هضم و جذب مقادیر کافی و مورد نیاز مواد غذایی ضروری به منظور رشد ذهنی و جسمی نیستند، اهمیت مصرف میان وعده هادر این گروه های سنی دو چندان می شود.

در صورتی که فاصله میان وعده و وعده غذایی اصلی کودکان کم باشد، باعث کاهش اشتها و تمایل آنها به مصرف غذایی اصلی شده و مصرف حجم زیاد زیاد مواد غذایی علاوه بر افزایش احتمال چاقی، باعث اختلال در سیستم گوارش، خواب آلودگی و کاهش یادگیری دانش آموزان می شود.

برای داشتن رژیم غذایی متعادل برای کودکان لازم است از همه گروه های غذایی شامل لبنیات(شیر، ماست، دوغ، پنیر، گوشت(ماهی، گوشت قرمز و مرغ)، میوه و سبزی و انواع روغن ها( به خصوص روغن زیتون)و غلات(جو، گندم، برنج) استفاده شود. میوه و سبزی را در تغذیه وبه خصوص میان وعده غذایی کودکان خود فراموش نکنید.

میوه و سبزی، کلید سلامت رژیم غذایی است. مصرف میوه و سبزی بخشی از الگوی غذایی سالم می تواند بدن را در برابر بسیاری از بیماری ها محافظت نماید. مصرف این دو گروه غذایی از طرفی باعث اصلاح عملکرد دستگاه

گوارش می شود و رفع یبوست را در کودکان به دنبال خواهد داشت. از سوی دیگر ویتامین ها و املاح، فیبر (الیاف غذایی) و دیگر عوامل لازم برای حفظ سلامتی را در اختیار بدن قرار می دهند.

بیشتر کودکان میوه و سبزی کمی مصرف می کنند. برای بهبود سلامت، از میوه ها و سبزی ها متنوع استفاده کنید و در میان وعده غذایی کودکان خود قرار دهید. صبحانه سنتی مانند نان، پنیر، گردو و شیر، موجب تمرکز حواس میان دانش آموزان می شود. مصرف یک عدد پرتقال و یا یک لیوان آب پرتقال تازه و طبیعی در وعده صبحانه برای بهبود عملکرد مغز و افزایش نشاط و شادابی فرزندان موثر است.

نوشیدن یک فنجان چای کم رنگ همراه مقدار اندکی شیرینی، به خصوص شیرینی خانگی در افزایش تمرکز موثر است. ضروری است میان وعده های مناسب و سالم را در اختیار فرزندان خود قرار دهید. مصرف سوسیس و کالباس به عنوان میان وعده های غذایی برای کودکان تان می تواند عوارض و بیماری هایی برای آنها ایجاد نمایند. استفاده از میان وعده های نامناسب مانند چیپس، پفک و شکلات تاثیر منفی بر میزان رشد و یادگیری کودک تان دارد.

شیر و کیک، خرما، میوه ها، دانه های روغنی مانند بادام، پسته، انجیر خشک، قیسی، آب میوه طبیعی و ساندویچ های خانگی، بهترین وعده های غذایی ممکن و به ویژه برای دانش آموزان می باشد. مغز بادام، گردو و پسته، بهترین تنقلات، به خصوص برای استفاده دانش آموزان در مدارس می باشند.

تنقلات مضر، جلوی وعده های اصلی غذایی کودکان را می گیرد و تاثیر منفی بر رشد آنها دارد. طبق تحقیقات صورت گرفته، استفاده از صبحانه، نه تنها برنامه سایر وعده های غذایی روزانه را تنظیم می کند، بلکه تاثیر مثبتی بر افزایش بهره هوشی و یادگیری آنها دارد. مصرف میان وعده های غذایی سالم، عامل موثری در پیشگیری از ابتلا به اضافه وزن معرفی می شود.

مصرف زیاد مواد غذایی در وعده ناهار یا شام تشدید و احساس گرسنگی در این وعده ها، با مصرف میان وعده های غذایی سالم به میزان قابل توجهی کاهش پیدا کرده و احتمال ابتلا به چاقی کم می شود. اضافه وزن، از مشکلات شایع دنیای امروز است و رواج آن در میان کودکان، زمینه ساز بیماری های مختلفی مانند دیابت (بیماری قند)، مشکلات قلبی و عروقی و فشارخون است، در حالی که با توزیع انرژی و افزایش وعده های غذایی سالم با حجم کم در طول روز، شیوع چاقی به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می کند.

#### توصیه های مهم:

- فرزندان را ترغیب و تشویق نمایید تا حتما غذای شان و به ویژه صبحانه و میان وعده های سالم خود را به طور منظم و مرتب بخورند. به آنها نشان دهید کسانی که به میان وعده های غذایی خود اهمیت می دهد، نیرو و توان بیشتری جهت انجام کار و تلاش دارند.
- میوه ها را از یاد نبرید. هلو، هندوانه، توت فرنگی، سیب، موز و دیگر میوه ها وعده های بسیار سالمی برای کودکان محسوب می شوند. آنها را تکه

تکه کنید و درون یخچال قرار دهید. در این صورت، کودک به راحتی می تواند از آنها استفاده کند.

- خوراکی ها و تنقلات فاقد ارزش غذایی را از خانه دور نگه دارید. فرزند شما برای دریافت شیرینی ها ، شکلات، چیپس و دیگر تنقلات اصرار و پافشاری نخواهد کرد، چنانچه آنها را در دسترس نگه ندارید و بدانند که در خانه موجود نیستند.

- از بادام ها استفاده نمایید.

- بانتخاب میان وعده های سالم، یک الگوی خوب برای فرزندتان باشد.

- از سیب به عنوان میان وعده غذایی فرزندتان استفاده نمایید. سیب ها، یکی از سالم ترین میان وعده ها به شمار می رود.

- سبزی هارا مصرف کنید. خیار، کلم بروکلی و یا هویج را قطعات کوچک تقسیم کرده و درون یخچال قرار دهید تا فرزندتان هنگام برگشت از مدرسه از آنها بخورد در اینجا می توانید سس مورد علاقه کودک تان را نیز تهیه کرده تا با فرو بردن سبزی ها درون آن، با لذت بیشتری آن ها را بخورد.

- مواد غذایی دارای غلات کامل (مانند بیسکویت ها و نان های تهیه شده از غله کامل و سبوس دار) را در میان وعده های غذایی کودکان تان بگنجانید، غلات کامل در تامین انرژی و تقویت بنیه آنان مفیدند.

- برای فرزندتان ذرت بو داده تهیه نمایید. اگر می خواهید یک میان وعده زیاد و کم کالری بخورید، استفاده از پف فیل(ذرت بودن)، پیشنهاد خوبی است. همچنین این میان وعده دارای مقدار زیادی فیبر(الیاف غذایی) است که می تواند شما را تا مدت زیادی سیر نگه دارد.
- ماست را امتحان نمایید. ماست میان وعده ای راحت و سریع بوده و سرشار از خواص مفید است و می توانید انواع طعم های مختلف آن را بخرید و یا آن را بدون طعم تهیه کرده و خودتان تکه میوه های سالم را به آن اضافه کنید و یا میوه پوره شده، درون آن بریزید.
- آب میوه های تازه و طبیعی استفاده شود. آب میوه های تازه و طبیعی مانند آب مرکبات(پرتقال، نارنگی، لیموشیرین)، آب سیب، آب انار می توان به عنوان میان وعده های سالم نام برد. آب میوه های موجود در بازار، شکر زیادی دارد و توصیه نمی شود.
- شما می توانید ترکیبی از اقلام غذایی سالم را به فرزندتان ارائه نمایید و سعی کنید ترکیب هایی خوشمزه از اقلام غذایی سالم مختلف را برای فرزندتان تهیه کنید. برای مثال می توانید هویج و دیگر سبزی های خام را آغشته به ماست های چکیده طعم دار کنید و به فرزندتان بدهید.
- از بچه های خود در زمان پختن وعده های غذایی شان کمک بگیرید، چون خیلی از بچه ها دوست دارند غذایی را که خودشان در تهیه آن شرکت داشته اند مصرف نمایند، از این رو، بگذارید آن ها به شما در پخت

غذاهایی که از نظر سلامتی مناسب است، مانند غذاهایی با ماهی، غذاهای خانگی، همبرگر،(سالاد،ساندویچ ) کمک کنند. همچنین آنها را ترغیب نمایید تا با خانواده غذا بخورند.

- میان وعده ها را به مکان های معینی محدود کنید. با این کار فرزندان را از دریافت بی حساب کالری به خاطر جویدن بی فکر و عدم تمرکز بر غذا خوردن در جلوی تلویزیون نجات خواهید داد.
- به فرزندان یادآور شوید برای این که سالم باشد وزود بیمار نشود، باید هر روز میان وعده های غذایی سالم خود را استفاده نماید.
- به فرزندان خود یاد دهید میان وعده های غذایی شان را با لذت بخورند.
- با فرزندان خود درباره اهمیت و فواید مصرف میان وعده های غذایی سالم در افزایش سلامتی جسم و روان صحبت کنید.
- می توانید با ابزارهای برنده آشپزخانه(چاقو، رنده)، نان، پنیر و سبزی ها(هویج، خیار، گوجه فرنگی) را به شکل های گوناگون و زیبا، برش دهید تا برای کودک تان جذاب گردند.
- برای تغذیه فرزندان به جای خرید چیپس و پفک، تهیه چند میان وعده غذایی سالم توصیه می شود.
- فرزندان را به خوردن صبحانه تشویق نمایید، زیرا در پیشگیری از بروز بسیاری از اختلالات و بیماری ها نقش مهمی دارد، به طوری که نخوردن

صبحانه، به خصوص در دانش آموزان موجب کاهش قندخون و یادگیری می شود.

- به منظور کاهش وزن، تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم آن را کاهش دهید. یکی از مسائلی که متخصصان تغذیه بر آن تاکید دارند افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم آنهاست.
- می توانید کباب قارچ تهیه نمایید. تکه های قارچ خوراکی را سیخ نمایید و بر روی آتش کباب کنید.
- مصرف نوشابه های گازدار شیرین را از میان وعده های غذایی خانواده حذف نمایید و در عوض از نوشیدنی های سالم و طبیعی مانند دوغ و آب میوه های تازه استفاده شود.
- تعادل درحجم مواد غذایی مصرفی کودک تان برقرار سازید . برقراری تعادل در حجم مواد غذایی مصرفی، باعث تنظیم سوخت و ساز بدن می شود.
- از شیر به عنوان میان وعده غذایی سالم استفاده نمایید. شیرتامین کننده خوبی برای کلسیم و ویتامین D است. از شیرهای پرچرب استفاده نکنید. شیرهای مزه دار مانند شیرکاکائو، شیرقهوه، شیرتوت فرنگی و شیرموزبه دلیل آن که شکر اضافی دارند، توصیه نمی شوند.
- از سبزی ها در کنار فرآورده های شیر استفاده کنید. شما می توانید سبزی ها را در کنار محصولات لبنی(ماست، پنیر، دوغ) ارائه دهید. برای مثال

انتخاب های ساده ای مانند نان و پنیر به همراه خیار و گوجه فرنگی، یا ماست و خیار، یا آب دوغ خیار به همراه نان و محصولات غله کامل، را امتحان کنید.

- میوه و سبزی های آماده را امتحان کنید. شما می توانید میوه ها و سبزی های آماده مانند سیب، گلابی، هلو، زردآلو، پرتقال، نارنگی، خیار، هویج، کرفس، کاهو برای خوردن فرزندان را در یک کاسه یا ظرف در دسترس او قرار دهید.

- خوراک عدسی مصرف نمایید. یک کاسه کوچک عدسی همراه گلپر و کمی نمک، روغن زیتون، مقدار کمی پیاز و سیب زمینی تهیه نمایید.

- میوه های کنسرو شده و بسته بندی شده در آب خودشان و دیگر اقلام غذایی سالم را در یک کابینت در دسترس، یا در قفسه یا یخچال به صورتی که در دسترس کودک تان باشد، قرار دهید تا او بتواند به هنگام گرسنگی در برداشتن خوراکی ها استقلال داشته باشد.

- جلوی هله هوله خوری فرزندان را بگیرید! از دادن هله هوله در بین وعده های غذایی به کودک خود، خودداری کنید، به خصوص نباید برای تشویق کودک خود، آرام کردن کردن یا دلداری او از خوراکی های کم ارزش استفاده نمایید. معده کودکان حجم کمی دارد و پرشدن آن با غذاهای کم ارزش باعث می شود اشتتهای آن ها به غذای اصلی کاسته شود و در نتیجه موادمغذی مورد نیاز خود را دریافت نکنند. از آن جا که

رشد کودک روند سریعی دارد ادامه یافتن این موضوع می تواند زمینه ساز سوء تغذیه کودک باشد.

- آجیل و تخمه هارا مصرف کنید .همیشه یک کاسه پر از آجیل و تخمه ها(به خصوص مغز تخمه ها) روی میز آشپزخانه تان بگذارید تا کودک هر زمان که مایل باشد(به اندازه کافی) از آن استفاده کند.
- لیست غذایی کودک تان را گسترده نمایید. ارائه اقلام غذایی به فرزندتان را محدود نسازید و تا حد امکان فهرست غذای کودک تان را گسترده سازید. انتخاب های غذایی نامعمول تر را نیز به فرزندتان ارائه دهید. برای مثال: آناناس، انبه، دانه های سویای بو داده و غیره.
- دو تکه نان سبوس دار(مانند نان سنگک)، همراه با مقداری کمی کره بادام زمینی(نصف قاشق غذاخوری) و مقدار کمی پنیر برای فرزندتان لقمه تهیه نمایید.
- از میوه های خشک استفاده نمایید.میوه های خشک ،یک میان وعده خوب و سالم برای کودکان محسوب می شوند، کودکان می توانند این نوع میوه ها را با ماست ،آغشته کرده و بخورند.
- می توانید غذاهای مرسوم در صبحانه مانند نیمرو و نان سبوس دار مانند(نان سنگک) به همراه سبزی خوردن، گوجه فرنگی وخیار را به عنوان یک عصرانه مغذی و سالم به فرزندتان ارائه دهید.

- مخلوطی از سبزی‌ها (کاهو، هویج رنده شده، یک قاشق مرباخوری ذرت پخته شده)، روغن زیتون یا پنچ تا شش عدد زیتون (سعی کنید شور نباشد)، آلبیمویا هر ترشی ای که دوست دارید (به مقدار کم) یک میان وعده سالم برای فرزندان تهیه نمایید.
- استفاده از ساندویچ‌ها یا لقمه‌های کوچک (مانند نان، پنیر، خیار) گوجه فرنگی یا تخم مرغ آب پز، کتلت یا کوکو همراه با سبزی‌ها، محصولات غله (گندم بو داده، ذرت بو داده، سویای بو داده)، یک موز، یک شیرپاکتی کوچک (به همراه نی) و میان وعده‌های مناسب دیگر برای فرزندان، در هنگام گردش در پارک و طبیعت می‌باشند.
- لوبیا چشم بلبلی پخته رابه همراه سیر، روغن زیتون و مقداری نمک به شکل پوره در آورید. این پوره با هویج‌های ریز و کوچک بسیار خوشمزه می‌شود.
- بادام‌ها، میان وعده مناسبی می‌باشند. بادام‌ها سرشار از فیبر و پروتئین هستند و گرسنگی را برای مدت زیادی از فرزندان دور می‌کنند.
- برخی از متخصصان تغذیه معتقدند میان وعده‌های غذایی سالم ۱۰ تا ۱۵ درصد انرژی روزانه افراد را تامین می‌کند و گنجاندن مواد غذایی در بین وعده‌های غذایی اصلی موجب می‌شود، عملکرد دستگاه گوارش برای هضم و جذب در وضعیت بهتری قرار گیرد و برقراری تعادل در حجم مواد غذایی مصرفی باعث تنظیم سوخت و ساز بدن می‌شود.

## منابع مورد استفاده:

- آب، بهترین نوشیدنی حیات بخش، ترجمه و تدوین وحید عرفانی ، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال دوم، شماره هفدهم، مهرماه ۱۳۸۳، ص ۱۴-۱۵
- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- راه های بهبود تغذیه در کودکان دبستانی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۵، انتشارات به آفرین
- عادات غذایی سالم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، قسمت های اول و دوم، سال اول، شماره های دوم و سوم، خرداد و تیر، ۱۳۸۲، ماهنامه تغذیه و سلامتی، صص ۱۹-۲۱، ۱۸-۲۰

### **-Diet and Relationship Taste of Eating Right**

.University Iowa.1992

- **Enjoy the Taste of Eating Right**, University of Iowa, Health Care, 1999

- Linus Paulding: "**How Live Longer and Feel Better**", Freenl and company, New York.

- Becca Thomas: **Planning a Detox**, Cato Editions, London, 2002.

-Michael Van Straten Barbara Griggs: **Supper Foods for children**, Dorling, Kindersley, 2002

-----  
ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir