

پرسشی از برلیانت بزرگمهر مشاوره تغذیه و رژیم‌درمانی در پی بازگشایی مدارس

# دانش‌آموزان در دوران کرونا چه تغذیه‌ای داشته باشند؟

مه‌ده  
آقازمانی

سال تحصیلی هم امسال کرونایی آغاز شد. با وجود آنکه مدارس بازگشایی شدند ولی هنوز قرار نیست همه دانش‌آموزان به مدرسه بروند و دولت علیرغم تصمیم عجولانه‌اش برای بازگشایی مدرسه، اعلام کرد اجباری برای فرستادن دانش‌آموزان نیست. با توجه به اینکه بارها کمیته کشوری پیشگیری از کرونا نسبت به موج جدید کرونا

در پاییز به همراه آنفلوانزا هشدار داده، شرایط بازگشایی مدارس اهمیت زیادی دارد. امسال بوفه مدارس هم تعطیل است اما تغذیه دانش‌آموزان در این دوران سخت، اهمیت دوچندان پیدا می‌کند زیرا علاوه بر مساله یادگیری و بالا بردن تمرکز بچه‌ها در این شرایط پراسترس و پرتلاش، مقابله با بیماری‌های ویروسی و تنفسی هم باید مورد توجه باشد.

از آن گذشته، مساله مهم‌تر چاقی کودکان است که بارها بیان شده که در ظرف ۲۰ سال گذشته ۲ برابر شده و با وجود در خانه ماندن و بی‌تحرکی بیشتر خواهد شد. این هفته در صفحه «دیده‌بان تغذیه» در مورد تغذیه دانش‌آموزان در این دوران سخت، با برلیانت بزرگمهر، مشاور رئیس انجمن تغذیه ایران گفت‌وگو کردیم که مشروح آن را در ادامه می‌توانید بخوانید.

سلامت: خانم بزرگمهر! همان‌طور که می‌دانید امسال شرایط دانش‌آموزان با هر سال متفاوت است. چه تغذیه‌ای در این شرایط می‌تواند به سلامت بچه‌ها کمک کند؟

دانش‌آموزان جزو گروه آسیب‌پذیر هستند زیرا در سن رشد سریع قرار دارند و هر گونه اختلال در تغذیه در رشد آنها تأثیر می‌گذارد. علاوه بر آن، دارای فعالیت فکری شدید هستند و فعال‌ترین دوران یادگیری زندگی را می‌گذرانند بنابراین هر اختلال در تغذیه می‌تواند باعث افت تحصیلی‌شان شود. همچنین بچه‌ها در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها حساس‌تر هستند و با توجه به اینکه در حال حاضر که برخی بیماری‌ها کرونای ما را داریم و بیماری آنفلوانزا هم به زودی شروع می‌شود، تغذیه غلط می‌تواند باعث آسیب‌پذیری بیشتر آنها در برابر بیماری‌ها شود. مهم این است که عادت‌های غذایی و رفتارهای تغذیه‌ای در دوران کودکی و سنین دبستان شکل می‌گیرد و بنابراین باید متوجه عادت‌ها و رفتارهای تغذیه‌ای بچه‌ها باشیم. در حال حاضر که بوفه مدارس تعطیل است و برخی از بچه‌ها به مدرسه می‌روند، بچه‌ها باید میان وعده ببرند، موقعیت خوبی برای برقراری عادت‌های غذایی صحیح در کودکان که موجب افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها می‌شود.



اگر بچه‌ها به مقدار کافی غذا نخورند و انرژی کافی به بدنشان نرسد، علاوه بر اختلال در رشد به ایمنی بدن‌شان هم آسیب می‌رسد. پروتئین باید به مقدار کافی دریافت شود و نباید فراموش کرد که ویتامین‌های A و سی و روی در حفظ قدرت ایمنی بدن موثر هستند

“

تأثیر مهمی دارد. رشد و وزن کودک از نظر اینکه انرژی کافی دریافت کرده یا نه، اهمیت دارد. اگر رشدش دچار اختلال شود یا کودک چاق یا لاغر شود، نشان‌دهنده این است که انرژی به میزان مناسب و لازم دریافت نکرده است. انرژی را از کربوهیدرات‌ها یعنی مواد قندی و نشاسته‌ای باید دریافت کرد. ما مواد قندی پیشنهاد نمی‌کنیم ولی مواد نشاسته‌ای به میزان کافی و مناسب باید مصرف شود. مواد نشاسته‌ای مثل برنج، ماکارونی، گندم، جو و حبوبات و سیب‌زمینی هم مقداری نشاسته دارند. همچنین انرژی را می‌توان از چربی‌ها هم دریافت کرد. بهتر است چربی‌ها از نوع روغن‌های مایع گیاهی انتخاب شود. برای دریافت پروتئین بهتر است از پروتئین‌های باکیفیت بالا مثل پروتئین‌های حیوانی گوشت، ماهی، مرغ، لبنیات کم‌چرب و تخم‌مرغ استفاده شود و در مصرف گوشت قرمز به هیچ وجه نباید افراط شود. مورد دیگر، ویتامین A است که در سبزی‌های دارای برگ سبز وجود دارد.

بچه‌ها حتماً باید در غذایشان از اسلاد و سبزی استفاده کنند و سبزی‌ها و صیفی‌جاتی که رنگ قرمز و نارنجی دارند مثل هویج و گوجه‌فرنگی از منابع خوب ویتامین A هستند. البته ویتامین A در جگر و کره و زرده تخم‌مرغ هم وجود دارد که در مصرف آنها هم نباید افراط کرد. کلسیم هم باید در برنامه غذایی روزانه بچه‌ها گنجانده شود که عمدتاً منابعش شامل لبنیات یعنی شیر، ماست، دوغ و کتک و پنیر است. روی هم در پروتئین‌های حیوانی وجود دارد که در مورد منابع صحبت کردیم.

سلامت: با توجه به اینکه دانش‌آموزان شرایط پراسترسی را تحمل می‌کنند و در شرایط عادی درس نمی‌خوانند، چه مواد غذایی در بالا بردن تمرکز و یادگیری دانش‌آموزان به آنها کمک می‌کند؟

در قدرت یادگیری کودکان، فاکتورهایی که در سلامت سیستم عصبی نقش دارند، اهمیت دارد. مهم‌ترین آنها، انرژی، پروتئین، کربوهیدرات‌ها، ویتامین‌های گروه B یا E و از املاح منیزیم، ید و آهن هستند. ویتامین‌های گروه B در جگر، گوشت قرمز، ماهی، مرغ و تخم‌مرغ و لبنیات و در مواد غذایی با منشاء گیاهی مثل مخمر، جوانه گندم و حبوبات، غلات با سبوس وجود دارد. همچنین، ویتامین C هم در سبزیجات با برگ سبز و نیز سایر سبزیجات مانند گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای و فلفل سبز و میوه‌هایی مثل مرکبات توت فرنگی و کیوی وجود دارد. ویتامین E هم در روغن‌های مایع به ویژه روغن جوانه گندم، جوانه‌ها، غلات با سبوس وجود

پرنمک پیدا می‌کنند که یکی از عوارض دفع مقداری کلسیم از کلیه‌ها و بروز نرمی استخوان می‌شود. تند غذا خوردن هم بسیار مضر است و بیماری‌های گوارشی ایجاد می‌کند و در هضم و جذب مواد مغذی تأثیر می‌گذارد. خوردن نوشابه همراه غذا، مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده، مصرف غذاهای بسیار داغ از رفتارهای غذایی غلط است که در این ایام فرصت مناسبی برای اصلاح این عادت‌های غذایی وجود دارد. خوردن فست‌فود، میان‌وعده‌های فرآوری شده، مثل چیپس پفک و کیک‌های آماده که چرب و شیرین است، نوشابه‌های گازدار و آبمیوه صنعتی جزء عادت‌های غذایی است که حتماً باید اصلاح شود و مصرفشان به حداقل برسد. به علاوه، بچه‌ها حتماً باید کنار غذا اسلاد و سبزی مصرف کنند. مصرف غذاهای سرخ شده با روغن زیاد و شور باید از برنامه غذایی بچه‌ها کنار گذاشته شود.



سلامت: مساله مهمی که وجود دارد، افزایش چاقی در دانش‌آموزان است که با شرایط ایجاد شده و کلاس‌های آنلاین ممکن است بچه‌ها بیشتر چاق شوند. در این زمینه چگونه می‌توان به بچه‌ها کمک کرد؟

برخی نکات تغذیه‌ای از چاقی بچه‌ها جلوگیری می‌کند. مثلاً میوه چون حاوی فیبر غذایی می‌باشد، مفید است. آب‌میوه با وجود مفید بودن، نباید در مصرف آن افراط کرد، زیرا می‌تواند موجب چاقی شود. بازی‌های فکری بسیار در پیشگیری از پرخوری موثر است یعنی وقتی بچه‌ها سرشان گرم است، کمتر به پرخوری فکر می‌کنند. علاوه بر آن، بچه‌ها را باید عادت به ورزش در خانه بدهیم و این کار را روزانه انجام دهیم. مصرف آب خیلی اهمیت دارد. میوه، سبزی و اسلاد برای بچه‌ها لازم است. غذاهایی که مخلوط غلات و حبوبات هستند مثل عدس پلو با ماست که کلسیم، فسفر و پروتئین دارد یا پلو شوید باقالی با مرغ یا گوشت قرمز به میزان متعادل، بسیار مفید است. در کل، در زمانی که بچه‌ها در خانه هستند، نقلات بی‌ارزش نباید خریداری شود و مصرف فست‌فودها هم باید به حداقل ممکن برسد. ■

## ویتامین C را تنها از لیموشیرین و لیموترش دریافت نکنید!

پنیر، ماست، تکه‌های میوه و یا میوه خشک، تخم‌مرغ سفید شده، یا انتخاب‌های سالم دیگر استفاده کنید، این مواد غذایی مغذی و سیرکننده هستند و به ایجاد و پایه‌گذاری عادت‌های غذایی سالم در طول زندگی کمک می‌کنند، چرا که تنظیم برنامه غذایی متنوع و مغذی می‌تواند رشد و تکامل آن‌ها را تأمین کند و همچنین عادت‌های غذایی سالم را در آنها پایه‌گذاری کند. کنسرو ماهی‌های چرب مانند ساردین و سالمون غنی از پروتئین، اسیدهای چرب امگا ۳ و انواع ویتامین‌ها و املاح معدنی هستند که می‌توانند به صورت سرد در انواع اسلاد و سوپ‌ها، سالادها یا با ماکارونی و یا به صورت قسمتی از وعده غذایی گرم به‌طور پخته برای دانش‌آموزان مصرف شوند. جو دوسر پخته شده با شیر یا آب می‌تواند یک انتخاب غذایی سالم برای صبحانه باشد و یا اینکه می‌توان آن را با ماست، تکه‌های میوه یا کشمش مصرف کرد.

امروزه با ظهور ویروس کرونا، تغذیه یکی از چالش‌های روزانه برای خانواده‌ها شده است. به طوری که خرید مواد غذایی با وحشت، هراس و اختلال در سیستم تأمین غذا به معنی مشکل در یافتن بعضی از اقلام غذایی، سختی‌های بیشتری را به خانواده‌ها تحمیل می‌کند. دانش‌آموزان برای این‌که بتوانند در کل روز در خانه فعال باشند باید طی روز یک یا دو میان‌وعده بخورند. بنابراین، بهتر است بجای این‌که به کودکان میان‌وعده‌های شور یا شیرین بدهید، از جایگزین‌های سالم‌تر مانند خشکبار،



به گفته دکتر ناصر کلاتری مدیر گروه تغذیه جامعه دانشکده تغذیه دانشگاه شهید بهشتی، تغذیه کودکان در شرایط کرونا تفاوتی با قبل ندارد و اگر به توصیه کارشناسان و متخصصین تغذیه کودکان توجه شود، نیاز به کار خاصی در تغذیه کودکان در دوره کرونا نیست. مدیر گروه تغذیه جامعه دانشکده تغذیه دانشگاه شهید بهشتی با بیان اینکه به مصرف میوه و سبزیجات را بیشتر از قبل باید در دوران کرونا به کودکان توجه داشته باشیم، بیان کرد: اینکه فقط با لیموشیرین و لیموترش ویتامین C دریافت می‌کنیم، کافی نیست بلکه همه میوه‌های تازه دارای ویتامین C هستند. این استاد دانشگاه در ادامه افزود: کودکان از ۲ سالگی به طور معمول نیاز به مکمل خاصی ندارند مگر اینکه کمبود آن اثبات شده باشد. تنها مکملی که در پروتکل کشوری تأکید شده، دریافت ویتامین D است که دریافت روزانه ۸۰۰ واحد برای کودکان بالای ۲ سال تا افراد ۶۰ سال ضروری است تا کمبود آن در جامعه رخ ندهد. ■ منبع: انستیتو تحقیقات تغذیه ایران

## تعدادی سهام درمانی یک کلینیک معتبر به فروش می‌رسد

۰۹۰۵۴۸۳۰۴۷۴