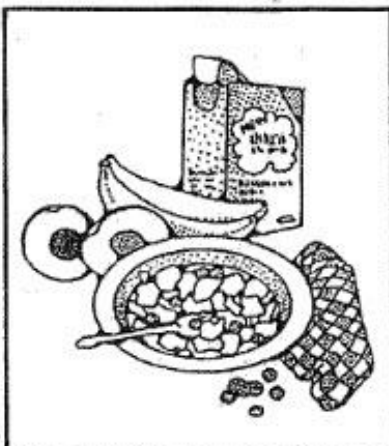




« تغذیه دوران رشد »



مدرسه دخترانه سپهر
واحد بهداشت

مشکلات غذا خوردن در سنین مدرسه :

صیامانه نشوردن یکی از مشکلات شایع در این دوران است .
مطالعات نشان داده است که دانش آموزانی که بدون خوردن
صیامانه به مدرسه می روند یادگیری و کارایی لازم را ندارند .
نشوردن صیامانه و گرسنگی طی ساعات کلاس درس موجب
پائین آمدن قند خون و در نتیجه کلوکز به مغز می شود که
نتیجه آن افتتالی در عملکرد مغز است .
خوردن نان و پنیر و گردو ، مربا ، کره ، تخم مرغ ، گوجه فرنگی ،
عدس ، فورا که نوبیا و انواع آغشها همراه یک لیوان شیر و یا
آب میوه در وعده صیامانه بسیار مفید است .
پس با تغذیه مناسب و خوردن مواد غذایی سالم ضامن سلامتی
خود در آینده باشید .

اگر دوست دارید قندی چون سرو ،
قامتی متناسب ، ذهنی خلاق و بویا ،
بدنی سالم و آینده ای زیبا داشته
باشید ، حداکثر تلاشتان را برای داشتن
تغذیه ای سالم و پرداختن به ورزش
مورد علاقه تان بکنید .

نکته :

دختران و پسران نوجوان اغلب تمایل زیادی به مصرف انواع
نوشابه های گاز دار دارند .
این نوشابه ها حاوی مقادیر زیادی فسفر هستند و می توانند
موجب عدم تعادل کلسیم و فسفر در بدن شوند . بنابراین این در
صورت مصرف مداوم نوشابه ها احتمال کمبود کلسیم افزایش
می یابد . کمبود کلسیم در طولانی مدت موجب پوکی استخوان
می شود برای افزایش دریافت کلسیم به دانش آموزان توصیه
می کنیم که به جای نوشابه از دوغ کم نمک استفاده کنند .

روی :

برای ساختن پروتئین در بدن نیاز به روی می باشد و در موادی
مانند گوشت و حبوبات و تخم مرغ و مغزها وجود دارد .

ید :

ید ماده اصلی ساختن تیروئید است و نقش مهمی در رشد و
نمو بدن دارد . غذاهای دریایی مانند ماهی و میگوی آب شور
منبع اصلی ید می باشند از آنجا که آب و نمک کشور ما میزان
ید کافی ندارد جهت تأمین ید باید از نمک ید دار استفاده کرد .

تغذیه نوجوان :

سنین بین ۱۰ تا ۱۲ سالگی دوره نوجوانی نامیده می شود در این دوران از نظر جسمی و روحی در بدن انسان تغییراتی ایجاد می شود که منجر به رشد سریع می گردد.

به علت افزایش سرعت رشد نیازهای تغذیه ای نیز افزایش می یابد . مطالعات نشان داده که اغلب مشکلات بزرگسالی انسان ارتباط مستقیم با تغذیه دوران نوجوانی دارد.

اهمیت تغذیه در دختران :

دختران امروز مادران فردا و کلید سلامتی نسل آینده می باشند . دخترانی که زندگی خود را با تغذیه نا کافی در دوران کودکی همراه با بیماری شروع کرده و به دوره نوجوانی پا می گذارند از یک طرف به علت کمبودهای تغذیه ای با کاهش قدرت یادگیری ، افت تحصیلی ، افزایش ابتلا به بیماری ها و کاهش توانمندی ذهنی و جسمی مواجه هستند و از سوی دیگر پس از ازدواج نمی توانند مادران سالمی برای فرزندانشان باشند .

نیازهای تغذیه ای دوران بلوغ :

نیاز به انرژی و مواد مغذی در دوران بلوغ افزایش می یابد توصیه می شود در برنامه غذایی نوجوانان مواد نشاسته ای (نان ، برنج ، ماکارونی و ...) به مقدار کافی گنجانده شود .

آهن :

آهن مهمترین ماده ای است که باید به بدن برسد کمبود آهن و کم فونی ناشی از آن در دختران نوجوان به علت تخلیه ذخایر آهن بسیار رایج می باشد با تغذیه مناسب و خوردن مواد غذایی حاوی آهن می توان به راحتی این کمبود را برطرف نمود .

غذاهای حاوی آهن عبارتند از :

گوشت ، مرغ ، ماهی ، میوهات ، جگر ، تخم مرغ و سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج .

* مراد حاوی آهن بهتر است با غذاهای حاوی ویتامین C مانند مرکبات ، گوجه فرنگی و ... مصرف شود .

پروتئین :

منابع پروتئین برای رشد بسیار مهم می باشد . پروتئین میوهات گوشت ، تخم مرغ و شیر و ... و پروتئین گیاهی میوهات و غلات و ... می باشد .

برای افزایش انرژی (رژن غذایی بهتر است پروتئین های میوهات و گیاهی همراه هم مصرف شوند مانند نان و تخم مرغ - نان و پنیر - نان و شیر . و یا دو نوع پروتئین گیاهی با هم مصرف شود مانند نان و عدس ، عدس پلو ، لوبیا پلو و ...

ویتامین ها و املاح :

نوجوانان باید با مصرف روزانه چهار گروه اصلی غذایی (شیر و لبنیات - نان و غلات - گوشت و میوهات - میوه ها و سبزیها و مغزها) ویتامین ها و املاح مورد نیاز خود را تأمین نمایند .

* کمبود برخی ویتامین ها و املاح از جمله ویتامین A و C آهن و روی و کلسیم در نوجوانان به ویژه دختران شایع تر است .

ویتامین A :

برای بینایی و پوست بسیار مفید است منابع اصلی ویتامین A عبارتند از : کره - جگر - شیر - زرده تخم مرغ - اسفناج - هویج - کدو ملوایی - آلو (رد و آلو ، طالبی

ویتامین D :

برای رشد استخوان و افزایش جذب کلسیم و فسفر لازم است و بیسلر در ، جگر ، تخم مرغ ، پنیر ، ماهی ، ماست ، زهر خورشید (باعث درست شدن ویتامین D می شود) وجود دارد .

ویتامین B :

گروه ویتامین های B برای آزاد شدن انرژی از کربو هیدرات ها ضروری هستند . در گوشت ، جگر ، تخم مرغ ، غلات و میوهات وجود دارد .

ویتامین C :

برای کلیه عملیات جذب غذا لازم است و از قتل جلوگیری می کند و در میوه ها و سبزیجات تازه مانند مرکبات گوجه فرنگی ، فلفل سبز ، کلم ، گل کلم و سیب زمینی ، پیاز و طالبی و ... وجود دارد .

ویتامین E :

برای پوست و مو و جلوگیری از اضطراب و تشویش مفید است و در سبزیهای خام ، میوه ها و تخم مرغ و لبنیات وجود دارد .

کلسیم :

بدلیل رشد سریع استخوانهای بدن نیاز به کلسیم در دوران بلوغ افزایش می یابد . و در فرآورده های شیری (ماست و پنیر ، کشک و بستنی) وجود دارد .