**تغذیه صحیح:**

تغذیه صحیح یعنی خوردن و دریافت مقدار لازم و کافی از مواد غذایی مختلف، دریافت کافی مواد مغذی که برای حفظ سلامت لازمند نیازهای تغذیه ای نامیده می شود. این نیازمندیها با توجه به شرایط جسمی، محیطی، فردی متفاوتند و براساس سن، جنس، اندازه بدن و میزان فعالیت فرد تعیین می شوند.

**گروه های غذایی:**

یکی از بهترین راهها برای اطمینان از تأمین نیازمندیهای تغذیه ای، استفاده از چهار گروه اصلی غذایی است. منابع غذایی، مواد مغذی مهم هر گروه، نقش این گروه در بدن و مقدار معادل هر واحد برای گروههای غذایی به قرار ذیل می باشند:

**1:گروه شیر و لبنیات:**

منابع غذایی: شیر، ماست، پنیر، کشک، بستنی

مواد مغذی مهم گروه: پروتئین، کلسیم و فسفر، ویتامین آ، ویتامین های ب

نقش آن در بدن: محکم شدن استخوان و دندان، رشد و سلامت پوست

مقدار معادل یک واحد: یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، 45 تا 60 گرم پنیر، یک لیوان کشک، 5/1 لیوان کوچک بستنی.

**2:گروه نان و غلات:**

منابع غذایی: انواع نان، برنج و ماکارونی

مواد مغذی مهم گروه: کربوهیدارت، پروتئین، آهن و بعضی ویتامین های گروه ب

نقش آن در بدن: انرژی، رشد و سلامت اعصاب

مقدار معادل یک واحد: یک برش 30 گرمی نان، نصف تا یک لیوان ماکارونی و یا نصف تا یک لیوان برنج پخته.

**3:گروه گوشت، تخم مرغ و حبوبات و مغزها:**

منابع غذایی: گوشت سفید و قرمز، دل و جگر، تخم مرغ، عدسغ نخود، لوبیا، پسته، بادام، گردو

مواد مغذی مهم گروه: پروتئین، آهن، روی، بعضی ویتامین های گروه ب

نقش آن در بدن: رشد، خونسازی و سلامت اعصاب

مقدار معادل یک واحد: 60 گرم گوشت پخته، 2 عدد تخم مرغ، یک لیوان حبوبات پخته، نصف لیوان حبوبات خام، نصف تا یک لیوان انواع مغزها.

**4:گروه میوه و سبزی:**

منابع غذایی: سبزیهای برگی، هویج، گوجه فرنگی، کدو، سیب، گلابی، طالبی، زردآلو، مرکبات، توت و.....

مواد مغذی مهم گروه: ویتامینهای گروه B,A,C، آهن.

نقش آن در بدن: مقاومت در برابر عفونتها، ترمیم زخمها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست، کمک به سوخت و ساز بدن.

مقدار معادل یک واحد: یک عدد میوه متوسط( سیب، پرتقال، هلو)، یک چهارم طالبی متوسط، نصف لیوان گیلاس، نصف لیوان حبه انگور، دو عدد زردآلو، نصف لیوان آب میوه، یک لیوان سبزی برگی( کاهو، اسفناج)، نصف لیوان سبزی پخته، نصف لیوان سایر سبزیهای خرد شده خام، یک عدد سیب زمینی متوسط و.....

گروه متفرقه: علاوه بر 4 گروه اصلی، چربیها، قند و شکر و ترشی ها نیز باید به مقدار کم مصرف شوند.

**توصیه کلی:**

بهترین رژیم غذایی رژیمی است که بطور متنوع در آن از 4 گروه اصلی غذایی استفاده شده باشد.

**تنظیم برنامه غذایی متعادل:**

یک برنامه غذایی متعادل باید شامل غذاهایی باشد که مقدار لازم و کافی از هر یک از عناصر غذایی و مواد مغذی برای وصول به تندرستی را در بر داشته باشد. چنین رژیمی از طریق مصرف مخلوط متنوعی از مواد غذایی موجود در 4 گروه اصلی غذایی امکان پذیر است.

**عادات غذایی:**

عادتهای غذایی یعنی آداب و رسوم و عقاید و افکاری که بر نحوه تغذیه یعنی روش تهیه و پخت و نگهداری و مصرف غذا در مواقع مختلف و همچنین تقسیم آن بین افراد خانواده موثر است.

برخی از عادتهای غذایی نادرست عبارتند از:

\*مصرف چای بلافاصله بعد از غذا

\*اهمیت ندادن به صبحانه به عنوان یک غذای اصلی

\*آشامیدن آب به همراه غذا

\*مصرف بی رویه شیرینی و شکلات، پفک و سایر تنقلات کم ارزش غذایی

\*سرخ کردن زیاد مواد غذایی

**نیاز به مواد مغذی در سنین دبستانی:**

**انرژی:** با توجه به اینکه رشد کودکان در این سنین بصورت نسبتاً یکنواختی ادامه دارد و سالهای آخر دبستان مقارن با شروع جهش رشد به ویژه در دختران است، تأمین انرژی مورد نیاز بسیار ضروری است. کاهش دریافت انرژی باعث مصرف پروتئین به منظور تأمین انرژی شده و رشد را مختل می کند.

**کربوهیدرات:** بیشتر کربوهیدرات مورد نیاز باید از نشاسته تأمین شود.

رزیم غذایی پر فیبر برای کودکان مفید نیست زیرا انرژی را کم می کند. رژیم با فیبر متوسط که شامل دانه های کامل غلات و حبوبات می باشد مناسب تر است

**چربی:** میزان چربی رژیم( روغن، کره، دنبه، روغن سالاد و....) نباید زیاد باشد. با توجه به اینکه زمینه بیماریهای از قبیل سرطان، قلبی و عروقی، فشار خون، افزایش کلسترول و چربی خون و دیابت از دوران کودکی می باشد، لذا توجه به میزان و نوع چربی های مصرفی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است.

**پروتئین:** وجود پروتئین کافی در برنامه غذایی روزانه کودک برای نگهداری و ترمیم بافتها، سنتز ترکیبات و بافتهای جدید و نهایتاً رشد مطلوب در کودکان ضروری است.

**رفتارهای غذایی کودکان دبستان:**

در این دوران اشتهای کودک بهتر شده و به دلیل ورود به اجتماع( مدرسه) برنامه روزانه اش منظم می گردد. او در مقابل عقاید و نظرات دوستان، مربیان و والدین قرار گرفته، قدرت خرید و انتخاب مواد غذایی را پیدا می کند. در مجموع مشکلات تغذیه ای این دوران نسبت به سنین قبل از دبستان کمتر است. از نظر مصرف گروه های غذایی تمایل به شیر کم می شود و ممکن است حذف شود. ولی مصرف سایر گروه های غذایی بهتر است. از طرف دیگر با داشتن پول تو جیبی در مقابل بوفه مدارس، مغازه ها و دستفروشیها قرار گرفته انتخاب و خرید می کند و در این مرحله است که آموزش تغذیه به آنان نقش بسیار موثری را در انتخاب نوع و مقدار غذای مصرفی دارد.

کودکان برای دستیابی به سلامت تغذیه ای نیاز به مصرف 3 وعده غذای اصلی و دو میان وعده دارند. مطالعات نشان داده است که کودکانی که دفعات مصرف غذایی آنان، روزانه کمتر از 4 بار و یا بیش از 6 بار بوده با مشکلات تغذیه ای روبرو هستند.

وعده غذایی صبحانه نقش بسیار موثری را در سلامت جسمی و فکری کودکان دارد زیرا ناشتایی طولانی شبانه باعث گرسنگی آنها شده و گرسنگی کوتاه مدت نیز باعث کاهش قدرت یادگیری و در نتیجه کسب امتیاز پایین در دانش آموزان می شود. لازم به ذکر است که وعده نهار در دانش آموزان شیفت بعداز ظهر نیز همان اهمیت را دارد.

نکته قابل توجه عدم آگاهی دانش آموزان و والدین آنها از ارزش مواد غذاها و اهمیت آن در رشد و سلامتی می باشد. در این رابطه فاکتورهای متعددی که در آگاهی تغذیه ای کودکان تءثیر دارد عبارتند از: والدین، دوستان، مربیان و معلمین و تبلیغات رسانه های گروهی به ویژه تلویزیون. مطالعات انجام شده در این زمینه حاکی از آن است که تلویزیون بیشترین نقش را دارد. تماشای تلویزیون به مدت طولانی علاوه بر تأثیرات آموزشی سوء، اثرات بدی بر وضعیت تغذیه ای دانش آموزان دارد که به طور خلاصه به شرح ذیل می باشد:

\*بدلیل عدم صرف انرژی در هنگام تماشا میزان متابولیسم کم می شود.

\*وقت کودک را برای انجام فعالیتهای انرژی زا می گیرد.

\*مصرف مواد غذایی کالری زا در هنگام تماشای تلویزیون منجر به پوسیدگی دندانها می شود و در نهایت نیز باعث چاقی می گردد.

**نیازهای تغذیه ای نوجوانان:**

برای دستیابی به رشد مطلوب در دوران بلوغ، دریافت مواد مغذی به میزان کافی ضرورت دارد. در این میان تأمین انرژی، پروتئین، آهن، کلسیم، ید و روی از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

**انرژی:** نیاز نوجوانان به انرژی به علت متابولسیم و سوخت و ساز بالای بدن زیاد است. در پسران جهش رشد در مقایسه با دختران بسیار بیشتر است که این جهش همراه با افزایش توده ماهیچه ای است. در واقع نیاز پسران در مقایسه با دختران همسن بیشتر می باشد.

بدین منظور توصیه می شود در برنامه غذایی نوجوانان مواد نشاسته ای مانند( برنج، گندم، سیب زمینی) و چربی ها گنجانده شود. مصرف زیاد قندهای ساده مثل نوشابه های صنعتی، شکلات، آب نبات و سایر موادی که صرفاً انرژی زا هستند و ارزش غذایی دیگری ندارند باید محدود شوند زیرا منجر به افزایش وزن و چاقی نوجوان می شود.

**پروتئین:** به دلیل موقعیت خاص سنی و همین طور رشد سریع بدن و خصوصاً افزایش حجم عضلات، نیاز نوجوان به پروتئین افزایش می یابد. پروتئین ها به دو صورت وجود دارند. پروتئین حیوانی که در تخم مرغ، گوشت، شیر یافت می شود و پروتئین های گیاهی که در غلات و حبوبات دیده می شود.

گرچه پروتئین های حیوانی از کیفیت بالاتری برخوردار هستند اما در صورتیکه انواع پروتئینهای حیوانی و گیاهی یا دو نوع پروتئین گیاهی همزمان با هم مصرف شوند ارزش غذایی آنها بیشتر خواهد شد. مثلاً مصرف عدس پلو با گوشت، لوبیا پلو و انواع آشها.

**راهنمای غذای روزانه:**

با توجه به اینکه یکی از مهمترین مراحل شکل گیری الگوهای فعالیت بدنی و غذاخوردن فرد در دوران بلوغ است، مشاوره تغذیه و ارائه توصیه های مطلوب برای ایجاد عادات غذایی صحیح در این دوران بسیار ارزشمند می باشد. توصیه می شود در برنامه غذایی نوجوانان، روزانه از چهار گروه اصلی مواد غذایی گنجانده شود. گروه شیر و لبنیات 3 تا 4 واحد، گروه گوشت و حبوبات 2 تا 3 واحد، سبزیجات 3 تا 5 واحد و از گروه نان و غلات 6 تا 11 واحد استفاده شود.

نوجوانان به سه وعده غذایی اصلی و دو میان وعده در طول روز نیاز دارند. در این میان توجه به صبحانه ضروری است. زیرا نوجوانانی که قبل از شروع کار روزانه( خصوصاً قبل از مدرسه) صبحانه کافی صرف نمی کنند، در ساعتهای بعدی بی دقت و بی توجه هستند و کارایی لازم را در امور تحصیلی نخواهند داشت.

با توجه به اینکه بخشی از انرژی دریافتی نوجوان از طریق میان وعده ها تأمین می شود، انتخاب صحیح میان وعده از اهمیت ویژه ای برخوردار است و باید به نحوی باشد که علاوه بر توجه به علاقه و اشتهای نوجوان، حاوی مواد مغذی مورد نیاز رشد و سلامت او نیز باشد.

مواد غذایی که می توان همراه نان مصرف کرد مانند پنیر، کره، مربا، تخم مرغ، نیز انتخابهای خوبی هستند.

بین الگوهای مصرف مواد غذایی در سنین کودکی و نوجوانی با بروز بیماریها یمختلف در بزرگسالی ارتباط وجود دارد، بنابران ایجاد عادات غذایی صحیح و پیروی از الگوی مناسب در دوران نوجوانی باید به عنوان یکی از ارکان اساسی آموزش تغذیه به نوجوان همواره مد نظر قرار گیرد.

اندازه وعده های غذایی همراه با سن افزایش می یابد. برای اطمینان از اینکه اشتهای کودک از بین نرفته و ظرفیت کافی برای دریافت غذاهای مغذی دارند، والدین و معلمین مدارس باید دسترسی آنها را به شکلات، شیرینی، نوشابه های صنعتی، غلات حجیم شده مثل پفک و چیپس و سایر این مواد محدود کنند. اگر استفاده از این مواد محدود نشود، تنها نتایجی که ممکن است بدست آید عدم استفاده از سفره خانواده، کمیود مواد مغذی، چاقی یا هر دو این موارد می باشد. کودکانی که به طور استثنایی فعال هستند می توانند در بعضی از میان وعده ها یا بعد از غذاهای اصلی از غذاهای پرکالری نظیر بستنی، کلوچه و غذاهای تهیه شده از شیر یا فرآورده های آن استفاده کنند. ضمناً می توان از این نوع غذاها برای افزایش تحرک آنان استفاده نمود.

**تأثیر گرسنگی بر رفتار:**

حتی اگر گرسنگی موقتی باشد مثل زمانی که کودک یک وعده غذا نخوردن است، رفتار و یادگیریش تحت تأثیر قرار می گیرد. کودکانی که صبحانه مغذی می خوردند بهتر از همکلاسیهایشان که صبحانه نخورده اند عمل می کنند. بدون صرف صبحانه، کودکان در انجام وظایف خود و همچنین داشتن تمرکز در کلاس ضعیفتر عمل می کنند، توجه آنها کمتر بوده و دارای ضریب هوشی پایین تری نسبت به کودکان خوب تغذیه شده می باشد. حتی در ساعات نزدیک به ظهر، کودکانی که صبحانه نیز خورده اند ممکن است گرسنه شوند و این گرسنگی، نشستن سر کلاس را برای آنان غیر قابل تحمل می کند. مشکلی که کودکان در اثر نخوردن صبحانه اکثراً با آن مواجهند پایین بودن قند خون می باشد.. کودکان 5 تا 11 ساله غابلً نیاز دارند که هر 4 تا 6 ساعت برای نگهداشتن غلظت قند خون در حد نرمال غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی، مغز و فعالیتهایشان بطور طبیعی باقی بماند. مغز کودک به بزرگی مغز یک فرد بزرگسال است و مغز مصرف کننده اصلی گلوکز می باشد. کبد کودک کوچکتر از کبد بزرگسالان است و کبد عضوی است که مسئول ذخیره گلوکز به صورت گلیکوژن و آزاد سازی آن به خون در صورت نیاز است. کبد کودک تنها برای حدود 4 ساعت گلیکوژن ذخیره کند. بنابراین او به خوردن غذا در وعده های بیشتر احتیاج دارد. معلیمن و مدیران باید به این مسئله آگاهی داشته باشند و اجازه دهند که کودکان در فاصله صبح تا ظهر یکبار میان وعده مصرف کنند. این میان وعده ظرفیت کار و توانایی یادگیری کلاس را افزایش خواهد داد و کودکان را تا زمان ناهار متمرکز نگاه خواهد داشت.

والدین هشیار می دانند آنچه که می تواند نیاز های کودکانشان را تأمین سازد موادی چون چیپس، پفک و سایر تنقلات کم ارزش غذایی نیستند، بلکه موادی دارای ارزش غذایی می باشند که از یک یا چند گروه اصلی غذایی تهیه شده باشند: دانه ها، مغزها؛ میوه جات، سبزیجات( کاهو، هویج ....)، انجیر خشک، توت خشک، بادام و پسته، گردو، برگه زردآلو، هلو، کشمش، ساندویج نان و پنیر و گردو، ساندویج تخم مرغ، نان و کره و مربا...

**اختلالات غذا خوردن در نوجوانان:**

**بی اشتهایی عصبی:** حالتی است که در آن انگیزه شدید فرد برای لاغر بودن، منجر به امتناع وی از خوردن غذا می شود و بر روی احساس گرسنگی او اثر می گذارد. تمایل زیاد به لاغری باعث انجام فعالیتهای ورزشی سخت و یا استفاده از داروهای ملین و یا دیورتیک می شود. برای درمان اصولی و موثر تسخیص به موقع، روان کاوی و روان درمانی فرد از اهمیت ویژه ای برخوردار است. به علاوه مراقبتهای تغذیه ای، کنترل دائم وزن و قد از مراحل مهم درمان محسوب می شوند. همچنین تنظیم صحیح الگوی غذایی به منظور تأمین نیازهای نوجوان ضروری است.

**پرخوری عصبی:** پرخوری عصبی نوعی اختلال در غذا خوردن است که در میان نوجوانان شایع است. این افراد بیشتر از حد معمول می خورند و پس از هر بار پرخوری افسرده می شوند و مبادرت به کاهش وزن از طریق رژیم غذایی بسیار سخت، استفراغ از روی عمد و یا استفاده از داروهای ادرار آور یا مسهل می نمایند.

درمان این افراد بر پایه مشاوره و روان درمانی است. آموزش تغذیه و افزایش آگاهیهای تغذیه ای نیز به روند بهبودی فرد کمک زیادی خواهد کرد.

**تهیه وتنظیم : زهرااصغری کارشناس سلامت نوجوانان جوانان ومدارس**