

پایگاه تغذیه سالم، دانش آموز سالم



ویژه دانش آموزان مقطع متوسطه

دانش آموزان عزیز؛

بسیاری از الگوهای تغذیه ای در سنین کودکی شکل می گیرد و تغییر دادن آنها در بزرگسالی دشوار است. به همین دلیل مقدار و نوع مواد غذایی که شما مصرف می کنید در سلامتی تان نقش بسیار مهمی دارد.

میان وعده هایی که شما در مدرسه مصرف می کنید نقش مهمی در سلامتی و تامین انرژی دارد. اما متأسفانه بسیاری از شما در میان وعده خود خوراکی هایی را می خورید که حاوی مقدار زیادی چربی و مواد قندی ساده هستند. این خوراکی ها نیازهای تغذیه ای بدن شما را تامین نمی کند و با ایجاد بی اشتهاپی سبب می شود نتوانید غذا بخورید به خصوص اگر مصرف این خوراکی های ناسالم نزدیک به زمان صرف (صبحانه، ناهار یا شام) غذای اصلی باشد.

این شیوه تغذیه به تدریج باعث می شود بدن شما دچار کمبود مواد مغذی شود. همچنین این مواد به علت داشتن چربی و قند زیاد مشکل اضافه وزن و چاقی را به دنبال دارد.

برای آشنایی شما دانش آموزان عزیز با میان وعده های سالم و ناسالم آن ها را به شما معرفی می کنیم تا در انتخاب مواد غذایی سالم به عنوان میان وعده مواظب سلامت و تندرستی خود باشید:



میان وعده ناسالم و مضر



میان وعده سالم و بهداشتی



شما کدام یک را انتخاب می کنید؟

فهرست مواد غذایی سالم برای میان وعده در مدرسه

۲ شیر و فرآورده های آن

انواع ماست و شیر پاستوریزه یا استرلیزه و به صورت بسته بندی تک نفره و از انواع کم چرب، پتیر بسته بندی، بستنی پاستوریزه بسته بندی (به جز بستنی یخی)



۱ خشکبار، خرما و انواع مغزها و دانه ها

(از نوع بدون نمک)

خشکبار (مثل توت خشک، انجیر خشک، انواع برهه ها، خرما، کشمش، انواع میوه خشک)، انواع مغزها و دانه ها (گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام هندی، پسته، کنجد و مغز تخمه ها)، نخودچی، برنجک، گندم برشته شده، ذرت بو داده و کشمش که همگی بسته بندی شده و دارای برچسب بهداشتی از وزارت بهداشت باشد.





۴ میوه

انواع میوه مثل سیب، نارنگی و پرتقال و ... (شسته شده و در بسته بندی یک نفره)



۳ نوشیدنی

دوغ بدون گاز، آب معدنی



۵ بیسکویت بدون کرم، کیک و کلوچه

شامل انواع بیسکویت، کیک و کلوچه (اعم از سنتی و صنعتی)، بیسکویت ترجیحا از نوع سیوس دار بدون کرم و کیک و کلوچه ترجیحا از نوع غتی شده با ریز مغذی ها مثل آهن، روی، ویتامین آ و دارای برچسب بهداشتی از وزارت بهداشت باشد.



تحقیقات نشان می دهند که استفاده از میان وعده های مناسب و مغذی در برنامه غذایی دانش آموزان می تواند بر حافظه کوتاه مدت، میزان توانایی یادگیری و در نتیجه پیشرفت تحصیلی آنها تأثیر مثبت داشته باشد.

۶ لقمه سالم

- نان و پتیر و گردو، نان و تخم مرغ (آب پز و سفت)، نان و پتیر و خیار، نان و پتیر و گوجه فرنگی در بسته بندی تک نفره و بهداشتی. پتیر از نوع پاستوریزه و ساده (کم چرب) باشد.
- خیار و گوجه فرنگی شسته شده و صدغفونی شده باشند.
- بهتر است از انواع نان سبوس دار مثل سنگک و نان های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس دار و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد و کدو و...) استفاده گردد.



۷ غذاهای پخته

- انواع آش و سوپ، لوبیا، عدس، حلیم (همه کم نمک و کم چرب)، شله زرد، فرنی، شیر برنج، سمته (همه کم شیرین و کم چرب). مواد غذایی پخته باید دارای شرایط زیر باشند:
- پخت به صورت روزانه
- پخت در شرایط بهداشتی و رعایت کامل نکات بهداشتی مطابق با آیین نامه بهداشت محیط مدارس
- مواد غذایی داغ در ظروف یکبار مصرف گیاهی مخصوص ریخته شوند.



فهرست مواد غذایی ناسالم، مضر و غیر مجاز برای میان وعده در مدرسه

۱ پفک و انواع چیپس ها



۳ نوشابه های گازدار
و ماء الشعیر



۲ انواع یختمک



۴ دوغ گازدار





۷ همبرگرهای بدون
بسته بندی و برچسب
بهداشتی از وزارت
بهداشت

۵ آدامس هایی که در ترکیبات خود
مواد قندی و شکر دارند



۸ انواع سالادالویه و
سالاد ماکارونی



۶ سوسیس، کالباس و همه خوراکی هایی که
در آنها سوسیس و کالباس وجود دارد.



غذای سالم، غذایی است که از مواد اولیه سالم و ایمن تهیه شده و عاری از مواد زیان بخش و مضر است.

۱۲ فلافل و سمبوسه



۹ انواع لواشک و آلو و آلوچه بدون بسته بندی و فاقد برچسب بهداشتی از وزارت بهداشت



۱۰ آب نبات هایی که به دندان می چسبند.



۱۱ آب میوه های مصنوعی



۱۴ پیراشکی و دونات



۱۳ انواع اشترودل



۱۵ بستنی یخی





۱۷ خیارشور
و انواع سس



۱۶ پاستیل





مکان قرارگیری پایگاه تغذیه سالم در مدارس باید دارای خصوصیات زیر باشد:

۱. این مکان باید تهویه هوا داشته باشد و از نظر سرما و گرما مناسب باشد.
۲. دسترسی به آن آسان باشد و ایمنی داشته باشد.
۳. از سرویس های بهداشتی (توالت) و محل جمع آوری زباله دور باشد.
۴. محلی برای شستن دست ها داشته باشد.

پایگاه تغذیه سالم در مدرسه باید دارای خصوصیات زیر باشد:

۱. دیوارهای آن تمیز، قابل شستشو و دارای رنگ روشن باشد.
۲. پنجره داشته باشد.
۳. درها و پنجره ها توری داشته باشند تا از ورود حشرات و سایر حیوانات جلوگیری شود.
۴. شیر آب داشته باشد.
۵. هواکش داشته باشد.

تغذیه سالم، دانش آموز سالم

دانش آموزان عزیز؛ برای این که شما در مدرسه تغذیه سالم و بهداشتی داشته باشید «وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی» و «وزارت آموزش و پرورش» تصمیم گرفته اند:

- از مدیران مدارس بخواهند در مدارس پایگاه تغذیه سالم ایجاد کنند.
- از انجمن اولیا و مربیان بخواهند تا کمک کنند در پایگاه تغذیه سالم خوراکی های سالم فروخته شود.
- از خانواده های شما بخواهند تا کمک کنند شما در مدرسه میان وعده های سالم مصرف کنید.
- از شما بخواهند تا با مصرف میان وعده سالم از خود مراقبت کنید.