

## گروه بهداشت و سلامت - هنوز

چند روز به شروع سال تحصیلی جدید مانده اما دغدغه صبحانه و میان وعده تغذیه کودکان ذهنم را درگیر کرده است. تغذیه‌ای که بارها از تلویزیون و کارشناسان تغذیه شنیده‌ام که تأثیر مستقیمی بر روند رشد و سطح تحصیلی دانش آموزان دارد. ای کاش مدارس سیاست ها و شیوه‌هایی را بسرای ایجاد یک محیط تغذیه‌ای سالم با غذاها و نوشیدنی‌های مغذی، سالم و جذاب برای دانش آموزان اجرا می‌کنند. به دور و برم که نگاه می‌کنم میبینم این فقط نظر من نیست و دغدغه بسیاری از خانواده‌هاست. در اینجا نظر برخی از خانواده‌ها در این خصوص را بیان می‌کنم تا بلکه دست‌اندر کاری آن را بخواند و به این نظرات جامع عمل بپوشاند.

## میوه‌هایی با تغذیه سالم

مهسا مادر یک دانش آموز درخصوص نوع غذاهای یوفه مدارس گفت: «متأسفانه توجه به مواد غذایی که در یوفه‌ها به فروش می‌رسد، بسیار کم است.

افکار یوفه‌ها باید از استانداردهای تغذیه‌ای کودکان که شامل محدودیت‌هایی در چربی، شکر، سدیم و کالری است، مطابقت داشته باشد. با توجه به اینکه بچه‌ها به خصوص در سنین پایین از خوردن میان وعده‌هایی که از منزل آورده‌اند، خوردن می‌کنند و تمایل دارند با انتخاب خود از یوفه مدرسه تغذیه بخزند، فروش غذاهای خانگی مانند لقمه‌های مقرون به صرفه نان و پنیر، تخم مرغ، کوکو و امثال آن که متکثر است در خانه نخورند اما با متکثر خود از یوفه بخزند برای آنها بسیار مفید است.»

نظر چند پدر و مادر و پدر را که گوش کردم دیدم چقدر دل نگرانی‌ها مشابه است. مادر میگوید:

«این که چیزی نیست. آن زمان که تو هم به مدرسه می‌رفتی من هم همین مشکلات را داشتم. مطمئن باش که مادران ما هم با چنین مشکلاتی مواجه بودند، چندین بار با مدیر مدرسه در این خصوص صحبت کردم اما به نتیجه‌ای نرسیدم.»

**استاندارد سیاست‌های تغذیه مدارس**  
چقدر خوب میشد سیاستهای

تغذیه مدارس استاندارد سازی می‌شد و بجای فروش اسنک‌های کارخانه‌ای به سمت فروش لقمه‌های خانگی، میوه‌های فصل و تنقلات سالم می‌رفت. با توجه به نقش مهمی که رژیم غذایی در پیشگیری از بیماری‌های مزمن و حمایت از سلامتی ایفا می‌کند، باید مدارس به طور ایده‌آل به دانش آموزان آموزش تغذیه سالم دهند و معلمان والدین را در فعالیت‌های آموزش تغذیه مشارکت دهند. آموزش تغذیه سالم می‌تواند به دانش آموزان پیاموزد که تشخیص دهد که چگونه رژیم غذایی سالم بر رفاه عاطفی تأثیر می‌گذارد و چگونه احساسات ممکن است بر عادات غذایی تأثیر بگذارد. همان قدر که آموزش کسرها مهم است آموزش تغذیه سالم نیز مهم است این آموزش میتواند از طریق یک کلاس آموزش بهداشت به تنهایی و یا حتی بدون کلاس آموزشی از طریق فروش مواد غذایی سالم در یوفه انجام شود. در اینجا ما قصد داریم چند نمونه از غذاهای سالم و مقرون به صرفه که می‌توانید همراه کودکان خود کنید و یا در یوفه مدارس ارائه شود را به شما معرفی کنیم.

## تغذیه‌های سالم برای رنگ

**تفریح از مزرعه تا مدرسه**  
یکی از دسترس‌ترین و لذیذترین تغذیه‌ها برای رنگ تفریح میوه و سبزیجات فصل است. ویتامین، فیبر و مواد معدنی موجود در میوه‌ها می‌توانند به راحتی انرژی مورد نیاز دانش آموز را فراهم کرده و در عین حال جلوی اضافه وزن آنها را بگیرد. مدارس به راحتی میتوانند این میوه‌ها را در بسته‌های یک نقره به صورت تمیز بسته بندی کرده و در اختیار دانش آموزان قرار دهند. یک عدد هویج پوست کنده، یک تکه بال بل بخارپز شده، سیب زمینی آب پز، یک تکه کرفس در کنار میوه‌های فصل، میسر و عددهای جذاب و در عین حال اقتصادی برای کودکان است.

**میوه خشک**  
فیبر، پروتئین، روی، آهن، انواع ویتامین و مواد معدنی در کنار طعم و بافت بی نظیر باعث شده که بچه‌ها عاشق میوه خشک باشند حتما نیاز نیست این میوه‌ها را از بیرون تهیه کنید. در فصل تابستان آفتاب و در فصل زمستان بخاری و شوفاژ به شما کمک میکند تا میوه‌های خشکی سالم و بدون هیچ نگهدارنده‌ای درست

## بهداشت و سلامت

## یازده پیشنهاد جذاب و راحت برای تغذیه دانش آموزان

■ با شروع مدارس اکثر کودکان ۷ ساله به بالا حداقل ۶ ساعت در روز به مدرسه می‌روند و نیمی از کالری روزانه خود را در مدرسه مصرف می‌کنند. تغذیه دانش آموزان در مدرسه بخشی از مدل تغذیه کل کودکان جامعه است و می‌تواند به شکل گیری رفتارهای تغذیه سالم مادام‌العمر کمک کند.



اسیدهای چرب موجود در مغزها و دانه‌ها منبعی غنی برای میان وعده دانش آموزان است که حافظه را تقویت کرده و تمرکز را بالا میبرد.

میوه‌های چرب و غنی مانند موز، سیب و گلابی، سرشار از انرژی هستند که می‌توانند به کودکان کمک کند تا در طول روز انرژی کافی داشته باشند و تمرکز خود را حفظ کنند. این میوه‌ها همچنین می‌توانند به کودکان کمک کند تا در مدرسه خواب کافی داشته باشند و در نتیجه یادگیری خود را بهبود دهند.

**لحمه تخم مرغ**  
تخم مرغ یکی از مواد سرشار از مواد مغذی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن است که به رشد دانش آموزان کمک می‌کند. میسران تخم مرغ با توجه به سلیقه دانش آموز به صورت آب‌پز، املت، نیمرو، خاگینه و... لقمه گرفت. جاس دادن این مواد غذایی مفید در لیست موجودیهای یوفه در کنار اقتصادی بودن کمک بسیاری به سلامت دانش آموزان می‌کند.

## نوشیدنیهای سالم و طبیعی

به کودکان خود پیاموزید آب سالم‌ترین نوشیدنی است که بدن به آن نیاز دارد. اما پس از آب مسلمان شیر یکی از بهترین نوشیدنیها برای رنگ تفریح است اما در کنار آن آب میوه‌ها نیز بسیار مفید هستند. آب میوه برای دانش آموزان بخصوص برای کودکانی که علاقه چندانی به خوردن میوه ندارند یک

در کنار فروش کیک سالم و مقوی در مدرسه به اقتصاد خانواده‌ها نیز کمک کند.

**انواع ساندویچ‌های خانگی**  
ساندویچ یکی از جذاب‌ترین میان وعده‌ها برای رنگ تفریح است. بهتر است بجای استفاده از سوسیس و کالباس‌های کارخانه‌ای از انواع کورها، کتلت، شنیسل‌های خانگی، الویه و... استفاده کرد. فروش این ساندویچ‌ها در یوفه نیز در کنار آموزش تغذیه سالم به دانش آموزان مقرون به صرفه بوده و خیال خانواده‌ها را از تغذیه سالم موجود در مدرسه راحت می‌کند.

**هله هوله خانگی**  
هرچقدر برای کودکان غذاهای رنگارنگ و تغذیه‌های خوشمزه و مفید بگذارید، بازهم بچه‌ها عاشق هله و هوله هستند. چه بهتر که هله و هوله‌ها را هم در خانه درست کنیم. پاکپورن و چپیس‌های خانگی در صدر جدول هله هوله ای مورد علاقه بچه‌هاست که به راحتی میتوان در خانه تهیه کرد.

علاوه بر این خوردن گندمک و برنجک و شاهانه و... برای کودکان بسیار لذت و بخش و مفید بوده و درست کردن آن در خانه نیز آسان و مقرون به صرفه است. تهیه این هله هوله‌ها نیز به صورت بهداشتی در مدارس بسیار عالی بوده و برای بچه‌ها دیدن درست شدن آن و خوردن آن نیز بسیار لذتبخش است.

**آش و سوپ**  
در فصلهای گرم سال بدن غذاهای گرم و آبکی مانند: انواع سوپ، انواع آش، عدسی، خوراک لوبیا، فرنی و... می‌طلبد که حتما باید گرم سرو شود. این غذاها را میتوان در یوفه فروش برسد. مدارس می‌توانند از مادران داوطلب برای تهیه این غذاها کمک بگیرند.

پیشنهاد می‌شود که مدارس در خصوص نوع تغذیه سالم حتما آموزشهایی را به دانش آموزان و اولیا بدهد و در جلسات گروه اولیا و مربیان از خانواده‌ها برای تهیه مواد غذایی سالم و مغذی برای یوفه مدرسه کمک بگیرد. معلمان و کارکنان مدرسه یکی از بزرگترین الگوهای دانش آموزان هستند. تبعیت آنها از الگوهای تغذیه سالم و مصرف غذاها و نوشیدنیهای سالم در برابر چشم دانش آموزان میتواند انگیزه مهمی برای انتخاب درست آنها باشد.

## میوه‌ای که ولع خوردن شیرینی را کاهش می‌دهد

گروه بهداشت و سلامت - آنجیر از زمان‌های گذشته به میوه‌ای با خواص چشمگیر برای سلامتی معروف بوده است. میوه آنجیر معمولا در مکان‌هایی رشد می‌کند که در بخش زیادی از سال گرم، آفتابی و خشک هستند. قبل از اینکه شکر رایج شود، آنجیر معمولا برای شیرین کردن دسرها استفاده می‌شد.

**فواید آنجیر از کاهش فشارخون تا افزایش تراکم استخوانی**

یکی از دلایلی که بسیاری از وب‌سایت‌های تغذیه سالم، خوردنی‌هایی با آنجیر را ارائه می‌کنند، این است که آنجیر هوس خوردن مواد غذایی شیرین را برطرف می‌کند و در عین حال فواید مهم و بسیاری برای سلامتی دارد.

در ادامه برخی از فواید سلامتی که می‌توانید با خوردن آنجیر از آن بهره مند شوید، آورده شده است.

**کاهش فشار خون بالا**  
فشار خون بالا می‌تواند منجر به عوارضی مانند بیماری قلبی و سکنه شود. یکی از عواملی که منجر به فشار خون بالا می‌شود، عدم تعادل پتاسیم ناشی از مصرف زیاد سدیم و کمبود پتاسیم است.

آنجیر یک غذای غنی از پتاسیم است و می‌تواند به اصلاح این عدم تعادل کمک کند. در همین حال، سطح بالای فیبر در آنجیر می‌تواند به دفع سدیم اضافی از سیستم کمک کند.

**بهبود هضم**  
مشکلات گوارشی از بیوست تا اسهال متغیر است. در هر دو انتهای طیف، افزایش مصرف فیبر می‌تواند کمک کننده باشد. با این حال، آنجیر علاوه بر فیبر بالایی که دارد، از راه دیگری به هضم غذا کمک می‌کند. انواع این میوه منبع بسیار خوبی از پری بیوتیک‌ها هستند که سلامت کلی روده را بهبود می‌بخشد.

آنجیر منبع خوبی از کلسیم و پتاسیم است. این مواد معدنی می‌توانند با یکدیگر برای بهبود تراکم استخوان کار کنند که به نوبه خود می‌تواند از بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان جلوگیری کند. مطالعات نشان می‌دهد که رژیم غذایی غنی از پتاسیم به ویژه می‌تواند سلامت استخوان را بهبود بخشد.

**تغذیه**  
یکی از مزایای اصلی آنجیر این است که به طور طبیعی یک غذای بدون چربی و بدون کلسترول است. انواع این میوه همچنین منبع عالی برای موارد زیر هستند: ویتامین C، کلسیم، آهن، پتاسیم، منیزیم، مواد مغذی

یک آنجیر متوسط حاوی: کالری: ۳۷، چربی: ۰ گرم، کلسترول: ۰ میلی‌گرم، سدیم: ۰٫۵ میلی‌گرم، کربوهیدرات: ۱۰ گرم، فیبر: ۱٫۴۵ گرم، شکر: ۰٫۸ گرم، پروتئین: ۰ گرم



## افراد بالای ۵۰ سال روزانه چند عدد تخم مرغ مصرف کنند؟



کردند از دیدگاه تغذیه‌ای، هفت تا ۱۴ عدد تخم مرغ در هفته برای رژیم غذایی متنوع و متعادل می‌تواند برای اکثر افراد از نظر افزایش میزان مواد مغذی و ارائه پروتئین با کیفیت بالا است که می‌تواند از توده بدون چربی بدن محافظت کند و آن را بهبود بخشد، مفید است.

هلت گزارش کرد، تونی کاستیلو، متخصص تغذیه ورزشی اظهار کرد تعداد مناسب تخم مرغ بعد از سن ۵۰ سالگی از فردی به فرد دیگر متفاوت است. بر اساس گفته انجمن قلب آمریکا، افراد سالم می‌توانند به طور متوسط هفت تخم مرغ در هفته را به عنوان بخشی از رژیم غذایی سالم برای قلب در نظر بگیرند، با این حال، وی ۲ احتیاط در این مورد داد. برای افراد مسن با کلسترول طبیعی، ۲ عدد تخم مرغ در روز به عنوان بخشی از الگوی غذایی سالم برای قلب قابل قبول است. در مورد گیاهخواران، آنها آزادند که مصرف تخم مرغ خود را افزایش دهند، اما اعتدال مصرف کلیدی است.

اگرچه رژیم‌های غذایی سنگین تخم‌مرغ نیز وجود دارد، اما فاقد بعد غذایی خواهند بود و این نوع رژیم‌های محدودکننده فاقد فیبر مناسب برای بهبود سلامت کلی مناسب است. محققان خاطر نشان

خود را در معرض خطر قرار دهید، دریافت کنید.

## تخم مرغ چه میزان کلسترول دارد؟

مدیکال نوشت، انجمن قلب آمریکا (AHA) ادعا کرد یک تخم مرغ بزرگ حاوی ۱۸۶ میلی‌گرم کلسترول غذایی است.

دستورالعمل‌های غذایی این منبع مورد اعتماد آمریکایی‌ها توصیه کرد افراد با حفظ رژیم غذایی متعادل، مصرف کلسترول خود را تا حد امکان پایین نگه دارند. اگرچه تخم مرغ ممکن است حاوی مقدار نسبتا بالایی کلسترول باشد، اما تاثیر عمده‌ای بر سطح کلسترول ندارد. سفیده تخم مرغ حاوی هیچ گونه کلسترولی نیست، بنابراین ممکن است گزینه سالم‌تری باشد.

نتایج تحقیقات گسترده نشان داد که مصرف تخم مرغ خطر بیماری قلبی را در شرکت‌کنندگان این تحقیق افزایش نداد و برای افرادی که کلسترول بالا دارند یا کسانی که در معرض خطر بیماری قلبی هستند، لازم نیست تا زمانی که پزشک به‌طور خاص توصیه کند، از خوردن تخم مرغ اجتناب کنند. البته بدانید که احتمال ابتلا به مسمومیت غذایی ناشی از مصرف تخم مرغ خام وجود دارد.

با این حال، مسمومیت غذایی با افزایش استانداردهای بهداشتی و ایمنی غذایی کمتر رایج خواهد بود. هیچ وقت برای تغییر در رژیم غذایی دیر نیست و کلید پیروی سالم پاسخگویی به نیازهای در حال تغییر بدن در هر مرحله از زندگی است و با تمرکز بر غذاهای مناسب، از وعده‌های غذایی غنی از مواد مغذی در دوران کودکی گرفته تا فیبر و هیدراتاسیون در سنین بالا به طور قابل توجهی بر سلامت و رفاه طولانی‌مدت تأثیر خواهد گذاشت.

## روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:

اقتصاد کیش

۱۴۰۳

علاقتمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ برای بانک رفاه شعبه پایتخت کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروراید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه:  
ریال ۱۲۰/۰۰۰

۱ ماهه: ۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال

یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۱ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

## مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

## توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
- در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید .

شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹

با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

اقتصاد کیش

روزنامه

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش