

## مقدمه

تغذیه مناسب، نقش مهمی در رشد و تکامل کودکان ایفا می کند. با تغذیه مناسب می توان از بروز بیماری های زود هنگام جلوگیری کرده و نیز خطر مشکلات سلامتی را در آینده کاهش داد. تغذیه مناسب داشتن یک برنامه غذایی متعادل، متناسب و متنوع شامل کلیه گروههای اصلی غذایی است که می تواند موجب رشد کافی و افزایش قدرت یادگیری طی دوران تحصیل گردد. برای تأمین احتیاجات غذایی کودکان، برنامه غذایی در سه وعده اصلی و حداقل دو میان وعده توصیه می شود.

### گروههای غذایی عبارتند از :

- گروه نان و غلات
- گروه میوه ها و سبزی ها
- گروه شیر و فرآورده های آن
- گروه گوشت و جانسینه های آن

### تغذیه در کودکان دبستانی (۴-۶ سال):

غلات برای کودکان دبستانی حداقل ۴ واحد می باشد که بهتر است نیمی از آن از انواع غلات سبوس دار باشد. مقدار توصیه شده روزانه از گروه میوه ها و سبزی ها برای کودکان دبستانی ۴ واحد از گروه سبزی ها و ۴ واحد از گروه میوه ها می باشد.

مقدار توصیه شده روزانه از گروه شیر و فرآورده های آن برای کودکان دبستانی ۴-۳ واحد می باشد.

مقدار توصیه شده روزانه از گروه گوشت و فرآورده های آن، تخم مرغ، حبوبات و مغزها (فندق، بادام، گردو و...) برای کودکان دبستانی ۳-۲ واحد می باشد.



### توصیه های تغذیه ای برای کودکان دبستانی

- برنامه غذایی کودکان را به صورت سه وعده اصلی و حداقل دو میان وعده تنظیم کنید.
- برای داشتن تغذیه مناسب از کلیه گروههای غذایی در برنامه غذایی کودکان استفاده کنید.
- خوردن صبحانه برای یادگیری بهتر، شادابی و تحرک بیشتر کودکان ضروری است.
- از خشکبار و ساندویچ های سالم و مغذی مثل نان، پنیر، گردو برای میان وعده کودکان استفاده کنید.
- هر روز انواع میوه ها و سبزیهای تازه را بارعایت تنوع در برنامه غذایی کودکان بگنجانید.

➤ داشتن روزانه حداقل یک ساعت بازی و فعالیت بدنی و ۱۰-۸ ساعت استراحت برای حفظ سلامت و شادابی کودک لازم است.

➤ مصرف قندهای ساده مانند انواع شیرینی ها، آب نباتها و... را در کودکان کاهش دهید.

## کودکان به دلیل رشد و فعالیت بدنی، نیاز به انرژی، پروتئین و مواد مغذی کافی دارند.

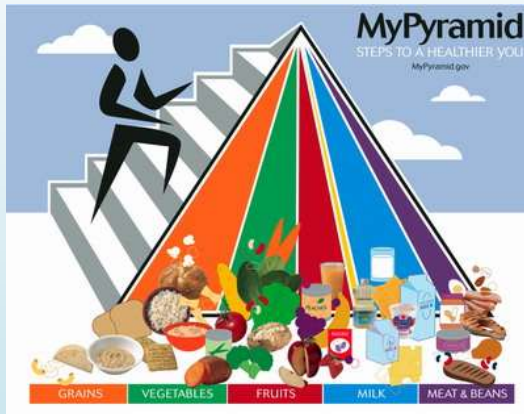
- تاحدامکان مصرف تنقلات کم ارزش تغذیه ای (مانند چیپس و پفک) و نوشابه های شیرین گازدار را در کودکان کاهش دهید.
- مقدار مصرف فرآورده های گوشتی آماده مانند سوسیس، کالباس و همبرگر را در برنامه غذایی کودکان کاهش دهید.
- تا حد امکان کمتر از غذاهای چرب و سرخ شده در برنامه غذایی کودکان استفاده کنید.





## معاونت غذا و دارو

اداره نظارت بر مواد غذایی و بهداشتی



## تغذیه مناسب دوران مدرسه

(ویژه دانش آموزان)

شهریور ماه ۱۳۹۹

- ✓ مقدار توصیه شده روزانه از گروه شیر و فرآورده های آن ۳ واحد است.
- ✓ مقدار توصیه شده روزانه از گروه گوشت و فرآورده های آن، تخم مرغ، حبوبات و مغزها (فندق، بادام، گردو و...) ۶-۷ واحد می باشد.
- ✓ مقدار توصیه شده روزانه از گروه سبزی ها ۴ تا ۵ واحد و گروه میوه ها ۳ تا ۴ واحد است.

## تغذیه در نوجوانی (۱۹-۱۳ سال):

دوران نوجوانی دوره انتقال از کودکی به نوجوانی است که با جهش رشد جسمی و بلوغ همراه است. رشد سریع جسمی و تکامل رفتاری و شناختی، نوع تغذیه نوجوان را تحت تأثیر قرار می دهند و از طرف دیگر نیاز به انرژی و مواد مغذی مانند پروتئین، کلسیم، آهن، روی و ویتامین های گروه B به طور قابل ملاحظه ای افزایش می یابد.

## مشکلات تغذیه ای دوره نوجوانی

اختلال در غذا خوردن در نوجوانان بسیار شایع است، عدم آگاهی تغذیه ای و پیروی از رژیم های غذایی نامناسب منجر به سوء تغذیه و کاهش کارایی جسمی و فکری نوجوانان می شود که در سالهای بعدی عمر نیز اثرات سوء خود را به شکل های گوناگون برجای می گذارد.

در نوجوانی داشتن تغذیه مناسب و صحیح شامل مصرف مقادیر مناسب و متعادل از گروه های غذایی مختلف به صورت زیر ضروری است :

- ✓ مقدار توصیه شده روزانه از گروه نان و غلات ۹ تا ۱۱ واحد است.