

اصول تغذیه سالم در نوجوانان و دانش آموزان

واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت
بندرعباس

پاییز 99





اهمیت تغذیه نوجوانان در دوران مدرسه

نوجوانان در دوران مدرسه و بلوغ به دلیل جهش رشدی به مقدار کافی انرژی، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی نیاز دارند و کمبود این مواد در بدن منجر به اختلال رشد و یادگیری می گردد.





منابع غذایی پروتئین

در دوران بلوغ نوجوان برای رشد به **پروتئین** نیاز دارند

پروتئین ها در دو دسته کلی قرار دارند :

گیاهی

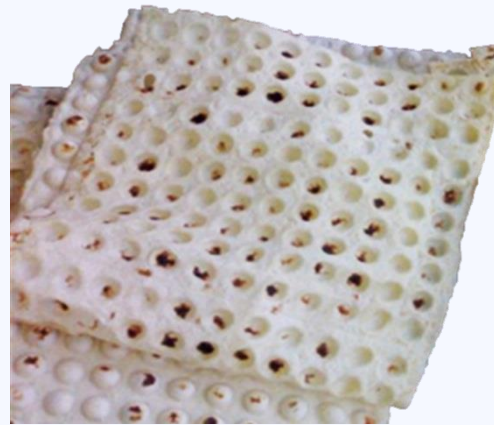
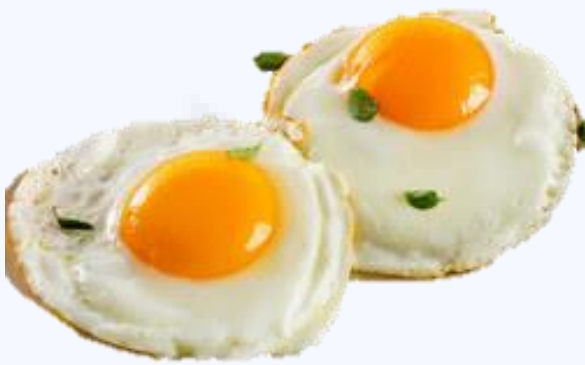
حبوبات (عدس، نخود، لوبیا و ...)
غلات (نان،برنج، ماکارونی و ...)
مغز ها (گردو، بادام، پسته و ...)
دانه های روغنی (کنجد و ...)

حیوانی

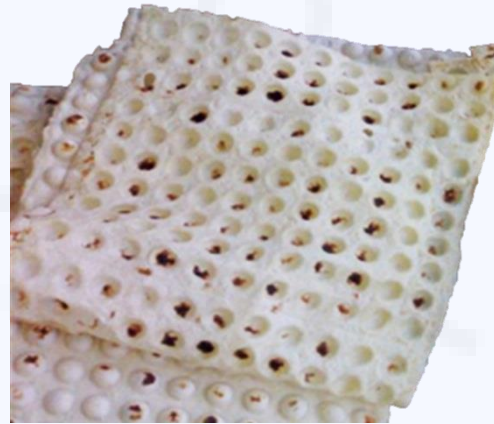
گوشت (مرغ، ماهی ، میگو)
تخم مرغ
شیر
لبنیات کم چرب



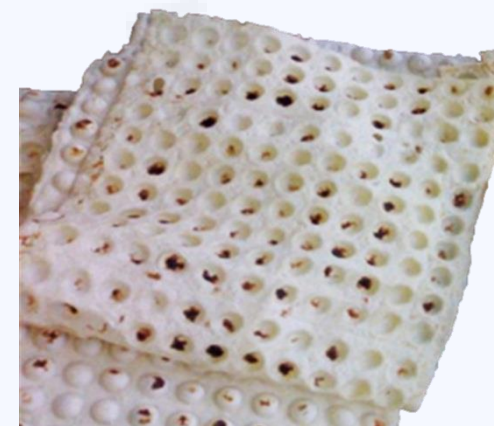
جهت افزایش ارزش غذایی پروتئین ها ، توصیه می گردد
منابع گیاهی و حیوانی همراه با هم استفاده شوند



نان و تخم مرغ



نان و پنیر



نان و ماست

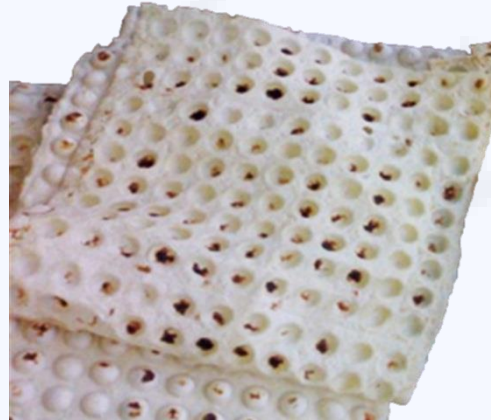


یا اینکه دو نوع پروتئین گیاهی از منابع مختلف با هم

مصرف گردد



+



عدسی با نان



+



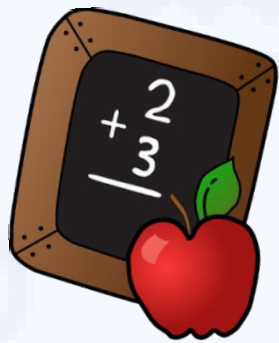
لوبیا پلو



+



عدس پلو

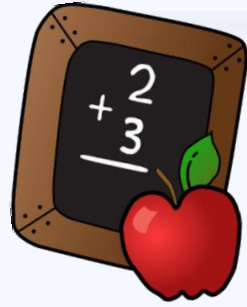


اهمیت مصرف صبحانه

نخوردن صبحانه اثرات منفی بر یادگیری میگذارد

به دلیل افت قند خون ناشی از نخوردن صبحانه ،
مغز نمیتواند به خوبی فعالیت کند در نتیجه یادگیری
و تمرکز حواس دچار اختلال می گردد.





اهمیت مصرف صبحانه

علاوه بر این گرسنگی و اشتهاى زیاد ناشى از ناشتایی طولانی و نخوردن صبحانه باعث پرخوری در وعده ناهار و در نهایت **چاقی و اضافه وزن** نوجوانان می گردد.





اهمیت ساعت خواب در دانش آموزان

برای اینکه اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشید سعی کنید **شام را قبل از ساعت 9 شب میل کنید**

خواب به موقع باعث میشود صبح ها زودتر بیدار شوید و فرصت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشید





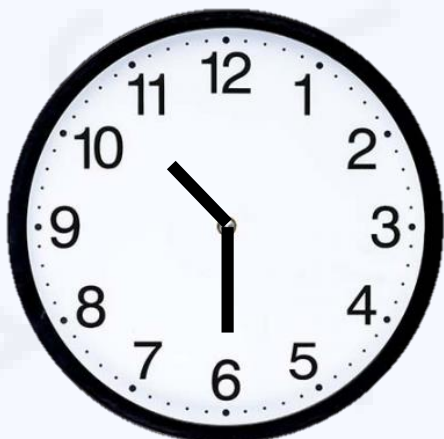
میان وعده

دانش آموزان علاوه بر 3 وعده غذایی اصلی به 3 میان وعده هم نیاز دارند

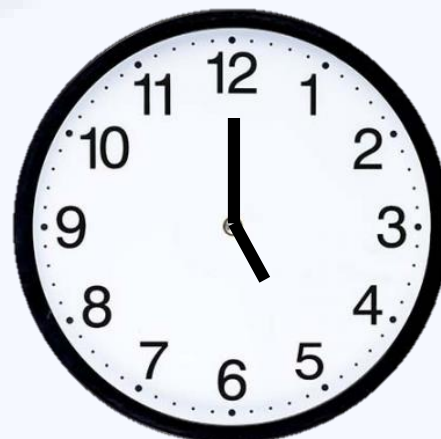
جهت جلوگیری از افت قند خون و عملکرد مطلوب مغز

نوجوانان باید هر 4-6 ساعت یکبار غذا بخورند

میان وعده آخر شب



میان وعده عصر



میان وعده صبح





چند نمونه میان وعده سالم



نان و پنیر و سبزی



توت خشک و انجیر خشک



نارنگی، هویج، خیار سبز، کاهو، سیب، پرتقال



بادام، پسته، گردو



اسنک و کتلت



نان و پنیر و خرما

تغذیه سالم = ارمغان سلامتی

