

نکات مهم در نگهداری نان



شادفر

بیشتر افراد پس از خریدن نان، آن را سرد می‌کنند تا داغ روی یکدیگر قرار نگیرد و به اصطلاح بیات نشود. این کار درستی است و به ماندگاری بیشتر نان کمک می‌کند. قرار دادن نان داغ روی هم سبب زودکپک زدن آن می‌شود. نگهداری نان ساده است. ولی نکته‌های ریزی دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

نگهداری نان تازه

- پس از اینکه نان‌ها به خوبی سرد شد آن‌ها را داخل پلاستیک در بسته بگذارید تا مانع از ورود هوا به آن شود.
- در بسته بودن پلاستیک نان به شکلی که هوا به آن وارد نشود و همچنین قرار گرفتن آن دور از نور خورشید می‌تواند ماندگاری نان را بالا ببرد. این روش برای انواع نان ایرانی مانند لواش، تنوری، تافتون، سنگک و بربری کاربرد دارد.
- در صورتی که نان‌ها بزرگ هستند بهتر است آن‌ها را به تکه‌های کوچک‌تر تبدیل کنید.
- در خانه هم می‌توانید نان‌ها را داخل یک پلاستیک در بسته نگهداری کنید. البته توجه داشته باشید که هوا وارد پلاستیک نشود و در معرض نور آفتاب هم قرار نگیرد. نان را به این شکل به مدت دو روز می‌توانید نگهداری کنید. در این مدت نباید نان داخل یخچال قرار بگیرد. بهتر است نان را در دمای محیطی مانند آشپزخانه نگهداری کنید.
- استفاده از ظرف برای نگهداری نان یکی دیگر از روش‌هایی است که اگر گذشته مرسوم بوده است. ظرف نان باید در دراز باشد و به خوبی بسته شود تا مانع ورود هوا شود و از کپک زدگی و بیات شدن جلوگیری کند.

نگهداری نان داخل ورق آلومینیومی

در صورتی که تصمیم به نگهداری نان در دمای محیط دارید، می‌توانید از یک ورق آلومینیومی هم استفاده کنید. فویل آلومینیومی مانع از خشک شدن زود هنگام رطوبت درون نان می‌شود و به ماندگاری آن کمک می‌کند. این روش برای نگهداری نان باگت بهترین راه است و در هنگام استفاده، نان در بهترین حالت خود قرار دارد. البته این روش‌های گفته شده برای نگهداری دیگر نان‌ها هم مناسب است و می‌توانید برای نگهداری نان تست، لواش، تافتون از این روش استفاده کنید.

نگهداری نان داخل یخچال و فریزر

- استفاده از یخچال برای نگهداری نان بیات شدن و کپک زدگی آن را تا سه برابر افزایش می‌دهد. ضمن اینکه نان در یخچال خشک می‌شود. در صورتی که قصد دارید به مدت دو روز نان را نگهداری کنید بهتر است نان را در دمای محیط با شرایطی که پیش‌تر گفته شد نگهداری کنید.
- برای نگهداری نان با ماندگاری بالا بهتر است آن را در فریزر بگذارید.
- در زمان بسته بندی نان دقت کنید تا پلاستیک در بسته باشد و هوا به داخل آن وارد نشود. همچنین هوای درون پلاستیک را هم در زمان بسته بندی از آن خارج کنید.
- برای نگهداری نان باگت در فریزر بهتر است خمیر وسط آن را جدا کنید.

شیوه درست یخ‌زدایی از نان

- در صورتی که نان را داخل فریزر نگهداری می‌کنید بهتر است تا در زمان استفاده به بهترین شکل یخ آن را باز کنید تا کیفیت و ارزش غذایی آن حفظ شود. بهترین روش برای باز کردن یخ نان قرار دادن آن در دمای محیط است. یخ نان بعد از چند دقیقه که در دمای محیط قرار بگیرد بازمی‌شود و برای مصرف کردن مناسب است.
- در صورتی که عجله دارید می‌توانید از فریاستر برای گرم کردن نان استفاده کنید.
- استفاده از مایکروویو برای باز کردن یخ نان‌های ساندویچی و فانتزی مناسب نیست و سبب خیس شدن آن و پایین آمدن کیفیت نان می‌شود. ولی نان‌های معمولی مانند تافتون را می‌توانید به مدت چند ثانیه داخل مایکروویو قرار دهید.

طول عمر مواد غذایی در یخچال و فریزر

امیرمقدم

استفاده از وسایل سرمایشی مانند یخچال و فریزر سبب شده است تا طول عمر مواد غذایی بسیار افزایش یابد. همین موضوع سبب شده تا برخی با این تصور که سرما مواد غذایی را از هرگونه فسادی حفظ می‌کند، بدون توجه به شرایط نگهداری و بسته بندی و طول عمر مفید هر نوع ماده غذایی، آن‌ها را برای مدت زیادی در یخچال و فریزر نگهداری و مصرف کنند. در حالی که شرایط و زمان نگهداری هر ماده غذایی متفاوت از دیگری است. موضوعی که مدتی است سلسله وار به آن می‌پردازیم و امروز می‌خواهیم درباره گوشت قرمز صحبت کنیم.

نوع گوشت قرمز	فریزر (مدرجه فارنهایت یا کمتر)	یخچال (۴۰ درجه فارنهایت یا کمتر)
استیک	۴ تا ۱۲ ماه	۳ تا ۵ روز
چرخ کرده	۴ تا ۱۲ ماه	۳ تا ۵ روز
کبابی	۴ تا ۱۲ ماه	۳ تا ۵ روز
ژامبون (تازه و پخته نشده)	۶ ماه	۳ تا ۵ روز
ژامبون (پخته شده)	۳ تا ۴ ماه	۵ تا ۷ روز
ژامبون (پخته و آماده کارخانه ای)	۱ تا ۲ ماه	۲ هفته از زمان تولید
ژامبون (پخته بسته بندی شده)	۱ تا ۲ ماه	۳ تا ۵ روز
ژامبون (کنسروی یا برچسب نگهداری در یخچال)	نباید نگهداری کرد	۶ تا ۹ ماه
ژامبون برش خورده (نوع پروشوتو، پارما یا سرانو، خشک ایتالایی یا اسپانیایی	۱ ماه	۲ تا ۳ ماه

قانون‌های نانوشته بچه مدرسه‌ای‌ها

با چند برنامه ساده بچه‌ها را از نظر روحی برای رفتن به مدرسه آماده کنیم

سرخیزی و تنظیم خواب شبانه

یکی از ضرورت‌هایی که می‌تواند در کودک برای رفتن به مدرسه آماده‌گی ایجاد کند، زود بیدار شدن است که در بهترین حالت باید خودکار و داوطلبانه باشد. موضوعی که معمولاً یکی از دغدغه‌های مهم پدر و مادرها با بازگشایی مدرسه‌ها هم هست؛ چون بچه‌ها دوست ندارند از خواب صبحگاهی شان برای کار اجباری مانند رفتن به مدرسه بزنند. برای همین بهتر است از همین امروز برای این منظور برنامه ریزی کنید.

قانون شماره ۱

کودکان پنج تا دوازده ساله، دست کم به ۱۰ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. اگر خواب شبانه آن‌ها کمتر از این میزان باشد و ساعت ۹ شب نخوابند، صبح زود و سر حال بیدار نمی‌شوند. برای همین باید همه برنامه‌ها تا آن‌ها رسیدن به این هدف تنظیم کنید.

قانون شماره ۲

اگر کودکان ساعت ۹ شب نمی‌خوابد، از همین امشب هرسب نیم ساعت زمان خواب او را جلو ببرید تا به این رویه عادت کنند.

قانون شماره ۳

خواب و نوع تغذیه ارتباط مستقیمی باهم دارند. بنابراین برای داشتن خوابی عمیق و راحت در شب لازم است از تهیه غذاهای چرب و سنگین برای وعده شام بچه‌ها پرهیزید و شام آن‌ها را هم زود بدهید. حتی اگر خودتان فرصت شام خوردن در آن ساعت را نداشته باشید.

قانون شماره ۴

با شروع فعالیت مدرسه بچه‌ها، بهتر است مهمانی‌های شبانه را هم تعطیل کنید. همچنین اجازه ندهید بچه‌ها تا دیر وقت پای تلویزیون یا گوشی تلفن همراه بنشینند.

قانون شماره ۵

بچه‌ها نباید کاری را برای صبح باقی بگذارند. از این‌رو از کودکان بخواهید کیف و وسایل مدرسه‌اش را پیش از خواب آماده‌کند و تکالیفش را هم برای صبح نگذارد. حتی اگر به اندازه حل کردن یک تمرین باشد. دقت داشته باشید که آماده بودن وسایل، درگیری فکری بچه‌ها را صبح کمتر خواهد کرد.

قانون شماره ۶

برای زود خوابیدن و زود بیدار شدن، حضور مزاحم‌ها را در زندگی آن‌ها کمتر و مشوق‌ها را بیشتر کنید. برای نمونه به این چند راهکار توجه کنید.

- هوای گرم سبب خواب‌آلودگی بچه‌ها می‌شود. بنابراین برای اینکه کودک به موقع بیدار شود، دمای اتاقش را در حدی معتدل تنظیم کنید.
- هنگام شب و بانه زود یک شدن به ساعت خواب، نور چراغ‌ها را کم کنید. صبح نیز کودک را در نور و روشنایی قرار دهید. این تغییر نور کمک می‌کند مغز کودک راحت‌تر به این چرخه خواب و بیداری عادت کند.
- بیدار کردن بچه‌ها در ساعت‌های اولیه روز با عجله و سروصدا زیاد آن‌ها را بد خلق می‌کند و اثر روانی منفی روی آن‌ها می‌گذارد. بهتر است ابتدا آرام در اتاق او را باز و سپس با نوازش و الفاظ زیبا و محبت‌آمیز بیدارش کنید.
- برای کودکان یک ساعت رومیزی بخیرید و روش تنظیم و کوک کردن آن را به او یاد دهید تا با صدای زنگ ساعت بیدار شود. با این کار او مسئولیت پذیر هم خواهد شد و هر روز صبح به امید شما نخواهد بود.
- اگر کودکان صبح زود نمی‌توانند از خواب بیدار شوند، او را تبل یا پدا اخلاق نخوانید. بهتر است ساعت او را ۱۰ دقیقه جلوتر کوک کنید تا او فرصت بیشتری برای بیدار شدن داشته باشد.
- برای سرخیز شدن بچه‌ها باید آن‌ها را تشویق کرد و از فایده سرخیزی در بایشان گفت؛ بنابراین اگر کودکان صبح زود از خواب بیدار می‌شود، برایش جایزه‌های کوچکی مانند خوراکی مورد علاقه‌اش یا یک صبحانه خوشمزه در نظر بگیرید.
- برای اینکه خواب کودکان عمیق و آرام باشد و شب‌ها چرخه خواب او به هم نریزد، بهتر است کودک هرسب یک ساعت پیش از خواب مخلوطی از یک لیوان شیر و پنچ عدد بادام خام آسیاب شده بنوشد.

دانستنی‌هایی که باید بچه‌ها بدانند

متأسفانه این روزها شاهد یک اشتباه محاسباتی در روابط بین والدین با اولیای مدرسه هستیم. آنچه سبب شده تا برخی از معلمان دیگران دغدغه تربیتی گذشته را نداشته باشند. از این‌رو شاهد تربیت کودکانی همیشه طلبکار، ضعیف و متکی به پدر و مادر هستیم. واقعیت این است که بچه‌ها در مدرسه باید آماده ورود به دنیای بزرگ‌تری شوند. نه اینکه انتظار داشته باشیم معلم یا هم شاگردی هایشان همان رفتار ما یا خواهر و برادرهایشان را با آن‌ها داشته باشند. از این‌رو، به شما توصیه می‌کنیم این چند قانون ابتدایی را به او بیاموزید.

قانون شماره ۱

وقت شناسی شرط موفقیت در زندگی است. پس وقت شناسی را به فرزندتان بیاموزید و موظفش کنید که پیش از معلم در کلاس درس حاضر شود.

قانون شماره ۲

به فرزندتان احترام به معلم را آموزش بدهید و در مقابل او، با احترام از معلمش یاد کنید. بچه‌ها باید بدانند که معلم در کلاس صاحب اختیار است و دانش آموزان باید به او احترام بگذارند.

قانون شماره ۳

درباره نظم و انضباط و پوشش مرتب و درست در مدرسه با فرزندتان صحبت کنید. بچه‌ها نباید اجازه داشته باشند در مدرسه از پوشش دل به‌خواهی استفاده کنند.

قانون شماره ۴

به جای آماده کردن هر روز کیف فرزندتان برای مدرسه، فقط او را در این کار همراهی کنید.

قانون شماره ۵

قانون‌های مدرسه را برای فرزندتان بازگو کنید و اجازه ندهید که ممنوعه‌هایی مانند گوشی تلفن همراه را بخودش به مدرسه ببرد.

قانون شماره ۶

به بچه‌ها درباره تعامل با دوستانشان، احترام و بازی با آن‌ها یادآوری کنید. اهمیت رعایت نوبت، استفاده مشترک از وسایل، رعایت نکات ایمنی هنگام بازی و دعوت از دیگران برای بازی نمونه کوچکی از این موارد است.

قانون شماره ۷

داشتن اخلاق جوانمردانه برای زندگی در این دنیا ضروری است و این نکته را هم باید از کودکی به بچه‌ها یاد داد. برای نمونه اگر یکی از هم‌شاگردی‌هایش نمره بهتری می‌گیرد یا رقابتی مانند حفظ الفبا برنده می‌شود، خوب است که به او تبریک بگویید.

قانون شماره ۸

به فرزندتان بیاموزید که تفاوت‌های زیادی مانند تفاوت در نژاد، مذهب، سلامت جسمی و شرایط زندگی در میان دانش‌آموزان یک کلاس وجود خواهد داشت که بچه‌ها باید بتوانند آن‌ها را بپذیرند.

۲۵٪

یک چهارم والدین با کودکانشان بر سر مسئله خواب مشکل دارند.

۹ تا ۳

بین ساعت ۹ شب تا ۳ صبح بچه‌ها باید در خواب باشند تا بد نشان برای فعالیت در روز و تکمیل فرایند رشد انرژی لازم را کسب کند.

۳ برابر

کودکانی که تا پیش از سه سالگی کمتر از ۱۰ ساعت در شب می‌خوابند، سه برابر بیشتر از دیگر بچه‌ها، نشانه‌هایی مشابه پیش‌فعالی را در سن مدرسه نشان می‌دهند.

معصومه متین‌نژاد | حتی اگر بچه پیش دبستانی یا کلاس اولی هم نداشته باشید، باز این روزها درگیر آماده‌سازی وسایل و سرویس مدرسه فرزندانتان هستید. دوهفته‌ای تا شروع رسمی مدرسه‌ها باقی مانده است. با چشم‌پوشی زدن این روزها هم تمام می‌شود و شما می‌مانید و یک دنیا کار بر زمین مانده. اشتباه نکنید! قصد نداریم درباره تهیه لوازم و تجهیزات مورد نیاز برای مدرسه صحبت کنیم، بلکه هدفمان ایجاد آمادگی روحی در بچه‌های بزرگ‌تر برای یک شروع دوباره و در بچه‌های کوچک‌تر برای پذیرش مدرسه است. به ویژه اینکه باتوجه به سبک فرزندپروری والدین امروزی و تنگ‌فروزی بودن خیلی از بچه‌ها، وابستگی آن‌ها به والدین برای رفتن به مدرسه در روزهای پیش‌رو در سراسر هم خواهد شد. کمی دیر شده است. اما می‌توان با کمی برنامه‌ریزی در همین روزهای باقی مانده هم، این آمادگی را تا حدی در بچه‌ها ایجاد کرد.

کم کردن وابستگی در بچه‌های کوچک‌تر

اینکه بچه‌های کلاس اول یا پیش دبستانی در روزهای نخست مدرسه قدری اضطراب برای جدایی از پدر و مادر داشته باشند، طبیعی است. گریه کردن، بد خلقی یا وابستگی به پدر و مادر از نشانه‌های آن است. در صورتی که این اضطراب در فعالیت‌های عادی کودک مانند تکالیف مدرسه یا روابط با دوستانش اختلال ایجاد کند و بیش از چند ماه ادامه داشته باشد، این مسئله دیگر طبیعی نیست و امکان دارد کودک گرفتار اختلال اضطراب جدایی شده باشد. از این‌رو گاهی بخشی از بدقلق‌هایی که بچه‌ها هنگام صبح برای رفتن به مدرسه در پیش می‌گیرند، می‌تواند به این علت باشد. بد نیست، دو نکته را درباره این بچه‌ها بدانید:

- اختلال اضطراب جدایی سبب شدت گرفتن ترس کودک و بروز اختلال در فعالیت‌های روزمره او می‌شود.
- کودک مبتلا به اختلال اضطراب جدایی گاهی فقط تا تصور دوری از پدر و مادر مضطرب می‌شود و ممکن است برای خودداری از بازی با همسالان یا رفتن به مدرسه از خستگی و بیماری شکایت کند.
- با همه این‌ها باید بداند که این اختلال هم درمان پذیر است و جای نگرانی نیست؛ فقط باید از یک روان‌شناس مجرب کودک‌در این زمینه کمک بخواهید. آماده کردن کودک برای ورود به مدرسه، نیازمند فرایندی برنامه‌ریزی شده است که پدر و مادر باید فعالانه در آن مشارکت کنند. با این روش اضطراب جدایی در کودک هم کم‌کم از بین می‌رود و انگیزه‌اش برای رفتن به مدرسه بیشتر می‌شود.
- برای این هدف چند نکته را توصیه می‌کنیم.
- درباره مدرسه، کلاس درس، رنگ تفریح، معلم و به طور کلی محیط آموزشی با کودک صحبت کنید و از خاطرات خوب مدرسه رفتن خودتان و فایده رفتن به مدرسه برایش بگویید تا او آمادگی ذهنی بیشتری برای ورود به مدرسه پیدا کند.
- در خرید نوشت افزار با کودک همراهی کنید و این کار را قبل از شروع مدرسه انجام دهید تا کودک ذوق و شوق از خودش نشان بدهد.
- چه شاغل هستید و چه خانه‌دار، برنامه ریزی کنید تا روزهای اول ورود به مدرسه را بیشتر در کنار کودکانتان باشید.

با روی خوش از کودکان خدا حافظی کنید و اجازه ندهید او نگرانی را در چهره‌تان ببیند. زمانی که کودک را راهی مدرسه می‌کنید، به شکلی کوتاه با او خدا حافظی کنید.

معمولاً برای ورود کودکان کلاس اولی جشن می‌گیرند، اما ما به شما پیشنهاد می‌کنیم هرسال با ورود کودک به مدرسه، برای او جشنی خودمانی و کوچک با دیگر اعضای خانواده بگیرید.