

چاشت مامان پز

چگونه تغذیه‌ای ساده، سالم و مقرون به صرفه برای بچه‌ها تهیه کنیم؟

چالش اصلی تغذیه بچه‌ها در مدرسه

- نداشتن آگاهی غذایی
- وجود بوفه‌های ناسالم در مدرسه‌ها
- کمبود وقت والدین برای تهیه غذای سالم
- تأثیر روانی تبلیغات گسترده خوراکی‌های صنعتی بر روی بچه‌ها

۵ تا ۶ وعده

به جای مصرف سه وعده غذایی سنگین برای بچه‌ها باید از پنج تا شش وعده غذایی سبک استفاده کرد.

۳ تا ۴ ساعت

کودکان بهتر است هر سه تا چهار ساعت یک وعده غذایی با میان وعده دریافت کنند.

ویژگی‌های یک چاشت خوب

انرژی کودک را به صورت پایدار تأمین کند

یعنی باید به گونه‌ای باشد که قند خون را به آرامی بالا ببرد تا کودک در ساعت‌های پایانی دچار افت ناگهانی قند و انرژی نشود.

ارزش غذایی بالایی داشته باشد

میان وعده باید سرشار از ویتامین، املاح معدنی و چربی‌های مفید باشد تا افزون بر رشد جسمی، به تقویت حافظه و هوشیاری مغز دانش آموز نیز کمک کند.

قابلیت حمل راحتی داشته باشد

خوراکی‌ای را باید انتخاب کرد که بر اثر جابه جایی و تکان‌های کیف آسیب نبیند و ظاهرش خراب نشود.

اشتهاآور باشد

ظاهر جذاب و تنوع رنگی چاشت مدرسه می‌تواند کودک را به امتحان کردن میوه‌ها، سبزیجات و دیگر خوراکی‌های سالم ترغیب کند.

زود فاسد نشود

میان وعده سالم برای مدرسه نباید با دمای کیف و کلاس فاسد شود و بو بگیرد.

برای خوردن آسان باشد

خوراکی باید این قابلیت را داشته باشد که بتوان آن را به قطعات کوچک و لقمه‌ای تقسیم کرد تا کودک بتواند بدون نیاز به ابزار خاصی آن را بخورد.



فاصله بین وعده‌های غذایی در کودکان

رده سنی	جنسیت	انرژی مورد نیاز روزانه
۷ تا ۱۰ سال	♂	۲۰۰۰ کیلوکالری
۱۱ تا ۱۴ سال	♂	۲۵۰۰ کیلوکالری
۱۱ تا ۱۴ سال	♀	۲۲۰۰ کیلوکالری
۱۵ تا ۱۸ سال	♂	۳۰۰۰ کیلوکالری
۱۵ تا ۱۸ سال	♀	۲۲۰۰ کیلوکالری

خوراکی‌های غیر مفید و نامناسب

- سوسیس، کالباس و غذاهای فرآوری شده
- خوراکی‌های رنگ مصنوعی
- غذاهای فاسدشدنی مانند الویه
- غذاهای چرب، سنگین و نفاخ
- میوه‌های نرم و آب دار
- خوراکی‌های خیلی سفت مانند بادام یا پوست

- برخی خوراکی‌ها فقط کالری خالی دارند و سودی به بدن نمی‌رسانند. برخی هم مناسب بردن به مدرسه نیستند و باید از چاشت مدرسه حذف شوند.
- چیپس، پفک و تنقلات شور
- نوشابه و آب میوه‌های صنعتی
- شکلات‌ها و شیرینی‌های مصنوعی

چند خوراکی سالم برای مدرسه

مادرانی که برای چاشت و تغذیه بچه‌ها در مدرسه دغدغه دارند، می‌توانند به این خوراکی‌های خوشمزه با ارزش غذایی بالا و البته مقرون به صرفه فکر کنند. (خیلی وقت‌ها به جای هزینه کردن بیشتر فقط نیاز است که انتخاب‌هایمان را هوشمندانه کنیم.)

- سندویچ نان و پنیر و گردو همراه با خیار، گوجه فرنگی یا سبزی خوردن
- لقمه تخم مرغ آب پز همراه با گوجه و خیارشور
- انواع کوکوهای سبک خانگی مانند کوکو سیب زمینی و سیب زمینی
- لقمه ارده و شیر به باکره یا دام زمینی
- سندویچ فلافل یا کتلت‌های خانگی کم چرب با نان سنگک
- میوه‌های مقاوم مانند سیب، نارنگی، گلابی یا ظرفی پر از جبه‌های انگور
- مخلوط سبزیجاتی مانند هویج، خیار، کرفس و گوجه‌گیلاسی با چاشنی‌های ساده‌ای مانند لیموترش
- مخلوط مغزهای خام و برگه‌ها مانند نخود، کشمش، بادام زمینی، گردو، مویز، توت خشک، برگه زردآلو و مغز تخمه آفتابگردان و کدو
- شیر ساده، شیر عسل یا شیرکاکائو
- انواع کیک‌های خانگی یا شیرینی‌های طبیعی
- شریت شیر و آلبیموی تازه
- آبمیوه‌های خانگی مانند آب پرتقال و آب سیب

چند نکته برای خرید از بوفه مدرسه

- اگر بچه‌ها اصرار به خرید از بوفه مدرسه دارند، با آن‌ها مخالفت شدید نکنید. در عوض روز خاص و مبلغ مشخصی را برای آن‌ها تعیین کنید.
- با بازی‌های خلاقانه در خانه خرید از بوفه مدرسه را با بچه‌ها تمرین کنید. به آن‌ها امکان انتخاب و خرید بدهید و در این باره با هم صحبت کنید. اطلاعات بچه‌ها باید درباره سلامت مواد غذایی از این طریق افزایش یابد.
- با مشارکت مستقیم بچه‌ها میان وعده‌های خانگی متنوعی آماده کنید و اجازه حق انتخاب بیشتری به بچه‌ها بدهید.
- تفاوت نیازهای اساسی و خواسته‌های گذرا را به بچه‌ها آموزش بدهید.
- بچه‌ها باید لذت پس انداز کردن و تأمین نیازهای دیگرشان را از این طریق با انتخاب چاشت خانگی تمرین کنند.
- غیرمستقیم بر محصولات بوفه مدرسه نظارت داشته باشید و از مدیران مدرسه بخواهید از فروش تنقلات ناسالم در آن جلوگیری کنند.

ناهار

پس از پایان مدرسه یا در مدرسه

میان وعده عصرگاهی

حدود ساعت ۴ بعد از ظهر

میان وعده اول

حدود ساعت ۱۰ صبح

شام

بین ساعت ۷ تا ۸ شب

صبحانه

پیش از رفتن به مدرسه

میان وعده سوم

دو ساعت پس از شام

مواد غذایی ضروری برای بچه‌ها

بچه‌ها باید بر اساس هرم غذایی از همه گروه‌های غذایی و به تناوب استفاده کنند. با این همه مصرف برخی از مواد غذایی برای نشان ضروری است.

برای افزایش قدرت یادگیری

ماهی همراه با زنجبیل و نعناع، دو بار در هفته

برای داشتن آرامش بیشتر

لبنیات، شب‌ها پیش از خواب

برای تقویت حافظه

انواع ویتامین، در همه وعده‌های غذایی

برای کاهش افسردگی و خستگی

آب، مصرف روزانه

برای انرژی رسانی و کاهش اضطراب و استرس

عسل و خرما، در یکی از میان وعده‌های روزانه

چالش تغذیه‌ای بچه‌های بی اشتها

- علت نخوردن چاشت
- حجم زیاد غذا و دل‌زدگی
- کمبود وقت
- بی میلی به ظاهر خوراکی
- خستگی و حوصله نداشتن

برخی از بچه‌ها تمایلی به خوردن غذا به ویژه چاشت مدرسه‌شان ندارند و معمولاً خوراکی‌هایی را که درون کیفشان گذاشته‌اند، شهوداً در دست نخورده برمی‌گردانند. برای این دسته از بچه‌ها چند توصیه مفید می‌توان کرد.

چند یادآوری مهم به والدین

- دادن پول توجیبی به بچه‌ها به جای آماده سازی چاشت برای مدرسه‌شان کار بسیار اشتباهی است.
- بی تحرکی سبب مشکلات گوارشی در بچه‌ها می‌شود. اجازه ندهید به خاطر درس خواندن حجم فعالیت بدنی‌شان کم شود.
- برای رسیدن قند به مغز بچه‌ها به سراغ شیرینی‌های طبیعی بروید. خوردن شکلات تلخ هم در صورتی که در آن زیاده روی نشود اشکالی ندارد.
- کم خونی بر روی تمرکز ذهنی تأثیر مستقیم دارد. اگر فرزندان کم خونی دارند حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- استرس درس و مشق و امتحان معمولاً سبب مشکلات گوارشی در بچه‌ها می‌شود. این مشکلات را با اصلاح سبک تغذیه آن‌ها مدیریت کنید.
- از پرخوری و درهم خوری بچه‌ها جلوگیری کنید.
- در همه وعده‌های غذایی بچه‌ها از همه گروه‌های غذایی مانند

- سبزیجات، میوه‌ها، کربوهیدرات‌ها و مواد پروتئینی استفاده کنید.
- وعده‌هایی غذایی بچه‌ها را سبک بگیرد. خوردن غذاهای فست‌فودی و چرب و سنگین سبب خستگی و سستی می‌شود و سطح یادگیری‌شان را کاهش می‌دهد.
- برای زمان غذا خوردن بچه‌ها در کنار خودتان وقت مشخصی در نظر بگیرید و اجازه ندهید با عجله غذا بخورند.
- به بچه‌ها آموزش بدهید پیش از آنکه به خوراکی‌ها دست بزنند، دست‌هایشان را دست‌کم بیست ثانیه با آب و صابون بشویند.
- غذاهای فاسدشدنی را در روزهای گرم همراه بچه‌ها نکنید.
- غذاهای گرم را پیش از بستن در ظرف خنک کنید تا عرق نکنند و خمیر نشوند.
- به جای تهیه خیلی از تنقلات از بازار می‌توانید آن‌ها را در خانه آماده کنید، مانند میوه‌های خشک.