بهترین میان وعده ها برای زنگ های تفریح دانش آموزان چه چیزهایی هستند؟

بهتر است دانش آموزان حتما وعده غذایی صبحانه را در منزل میل کنند و در مدرسه هم از میان وعده های مغذی و سالم استفاده کنند، تا تمرکز بیشتری برای یاد گیری داشته باشند.

اگرچه همواره درباره مضرات مواد غذایی چون پفک، چیپس، انواع تنقلات و ساندویچ های سرد صحبت شده است، اما این میان وعده ها از میان وعده های پرطرفدار در میان دانش آموزان هستند .با این وجود در سال های اخیر برنامه های وزارت بهداشت به سمتی حرکت کرده است که در بوفه مدارس میان وعده هایی با ارزش غذایی بالا در اختیار دانش آموزان قرار گیرد .به این ترتیب نه تنها آنها مواد مغذی و سالم و مورد نیاز خود را دریافت خواهند کرد، بلکه دانش آموزان آموزش می بینند که در سال های آتی به عنوان فردی بزرگسال نیز مواد غذایی سالم مصرف کنند

یکی از این برنامه ها دستورالعمل ایجاد پایگاه تغذیه سالم است که با هدف تامین بخشی از انرژی و مواد مغذی مورد نیاز دانش آموزان و ارائه موادغذایی سالم و با کیفیت و جلوگیری از عرضه موادغذایی بی کیفیت، تهیه و تنظیم شده است .برهمین اساس فهرست موادغذایی قابل عرضه و غیرقابل عرضه در بوفه های مدارس، در دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم گنجانده شده است.

بهترین میان وعده برای دانش آموزان

این میان وعده ها شامل هفت گروه خشکبار، خرما و انواع مغزها و دانه ها (از نوع کم نمک) ، شیر و فرآورده های آن، نوشیدنی، میوه، بیسکویت، کیک وکلوچه، لقمه سالم، و غذاهای پخته می شوند که در مورد هر کدام، کمیت و کیفیت آن باید در نظر گرفته شود . یادمان باشد میان وعده های دانش آموزان باید حداقل ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری انرژی داشته باشند که علاوه بر سه وعده غذایی اصلی مصرف شوند.

از آنجایی که این کودکان در روزهایی که در مدرسه هستند، باید این نیاز را از طریق خرید مواد خوراکی در مدرسه تامین کنند، بنابراین باید هم مکان عرضه میان وعده و هم خود مواد خوراکی دارای شرایط بهداشتی باشند تا سلامت دانش آموزان حفظ شود و ارتقا یابد.

بهترین میان وعده برای دانش آموزان چیست؟

چه نوع خشکباری مـی توانـد میـان وعـده باشـد خشـکبارهایی مثـل تـوت خشـک، انجیرخشـک، انـواع برگـه ها خرما، کشمش(انواع میوه های خشـک، انـواع مغزهـا ودانـه هـا) گـردو، بـادام، بـادام زمینـی، فنـدق، بـادام هندی، پسـته، کنجـد، مغـز تخمـه هـا، نخـودچی، برنجـک، گنـدم برشـته شـده همگـی مـی تواننـد در زمـره خشکبار مفید تلقی شوند، اما این نکته ضروری اسـت کـه ارائـه ایـن نـوع خشـکبار بایـد بـه نحـوی باشـد کـه همگـی بسـته بنـدی شـده و داری مجـوز هـای و برچسـب بهداشـتی لازم باشـند .در عـین حـال بایـد توجـه داشت که میزان نمک بکار رفتـه در ایـن نـوع مغزهـا بایـد بسـیار پـایین بـوده و شـرایط اسـتاندارد غـذایی در مورد آن لحاظ شود.

شیر و دوغ بدون گاز، میان وعده های سالم

شیرو فـرآورده هـای آن نیـز در زمـره یکـی از بهتـرین میـان وعـده هـا قـرار دارنـد .بخصـوص انـواع ماسـت، انواع شیر، پنیر(به جز پنیر خامه ای) و بستنی می تواند در زمره یکی از بهترین میان وعده ها باشد.

البتـه بایـد در نظـر گرفـت کـه همـه فـرآورده هـا بایـد پاسـتوریزه و یـا اسـتریلیزه و بسـته بنـدی تـک نفـره استفاده شود و ترجیحا از نوع کـم چـرب (۲,۵ درصـد یـا کمتـر) باشـد .بخصـوص بهتـر اسـت کـه شـیر بـه صورت ساده یا ساده غنی شده باشد) بـا ویتـامین D یـا کلسـیم (امـا شـیر هـای طعـم دار مثـل شـیر کاکـائو و شیر قهوه و....

در عـین حـال بایـد در نظـر گرفـت کـه بسـتنی یخـی و فـر آورده هـای چـون یخمـک شـامل میـان وعـده سالم نمی شوند، اما در مورد نوشـیدنی هـای دیگـر جـز شـیر بایـد گفـت کـه دوغ یکـی از بهتـرین نوشـیدنی هـا بـه جـای نوشـابه بـرای میـان وعـده محسـوب مـی شـود، البتـه ایـن دوغ بایـد بـدون گازصـنعتی باشـد .همچنین برای رفع تشنگی می توان از آب های معدنی نیز استفاده برد.

میوه ها، گل سر سبد میان وعده ها

میوه ها می توانند یکی از انواع میان وعده های مفید باشند که با وجود فیبر و ویتامین ها و مواد معدنی می توانند بخشی از نیازهای تغذیه ای کودکان را در پایگاه تغذیه ای سالم برطرف کنند .انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتقال و ... را می توان در این پایگاه ها ارائه کرد، اما مساله این است که میوه ها باید کاملاً شسته و ضدعفونی شده باشند و در بسته بندی های یک نفره ارائه شوند.

بیسکویت، کیک وکلوچه، به شرط رعایت تاریخ مصرف بسکوییت ها ، کیک و کلوچه، چه سنتی و چه صنعتی از دیگر میان وعده های سالمی هستند که در فهرست دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم برای تغذیه میان وعده کودکان ارائه شده است . اما در مورد بسکوئیت ها باید توجه داشت که آنها ترجیحا از نوع سبوس دار بوده، بدون کرم باشد .در مورد کیک وکلوچه نیز نوع غنی شده با ریز مغذی ها مثل آهن، روی و ویتامین آ ترجیح داده می شود.

بررسی بهترین میان وعده برای دانش آموزان

همه این مواد باید با روغن حاوی اسید چرب، اسیدچرب ترانس زیر ۵ درصد تهیه شده و دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت باشند و به تاریخ مصرف آنها نیز حتماً توجه شود.

دانش آموزان را با لقمه های سالم آشتی دهید یکی دیگر از مواردی که در دستور العمل پایگاه تغذیه سالم پیشنهاد شده، استفاده از لقمه های سالم در تغذیه کودکان است . نان و پنیر و گردو ، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان و کره و عسل می تواند میان وعده های سالمی باشد که نیاز های تغذیه ای را در مدارس به خوبی مرتفع کند.

میان وعده‌هایی برای دانش آموزان

باید توجه داشت که این لقمه ها در بوفه های مدارس باید به شکل تک نفره بسته بندی شده و سبزیجات به کار رفته در داخل آنها کاملا شسته شده و ضد عفونی و گند زدائی شده باشند .همچنین تخم مرغ های بکار رفته در این لقمه ها باید آب پزو سفت تهیه شده باشند و پنیر آن ها نیز پاستوریزه کم چرب و کم نمک باشد .همچنین یادمان باشد که نان های به کار رفته در این لقمه ها هم جایگاه تغذیه ای ویژه خود را دارند.

توصیه می شود از نان های سفید که فاقد سبوس هستند و ارزش غذایی کمی دارند کمتر استفاده شود و به جای آن از انواع نان سبوس دار مثل سنگک و نان های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس دار و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد، کدو و (... و یا تهیه شده از آرد کامل گندم و غنی شده استفاده شود.

آشنایی با بهترین میان وعده برای دانش آموزان

توزیع غذاهای پخته و سالم؛ گزینه ای ایده آل برخی از کودکان تمایلی به خوردن غذای پخته برای میان وعده های خود دارند و از آن استقبال می کنند .این نوع غذاها نیز از جمله مواد غذایی هستند که طبق دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم به عنوان میان وعده هایی سالم معرفی شده اند که از جمله انواع آش و سوپ، لوبیا، عدس و حلیم از این نوع غذاها هستند که باید در ارائه آنها به این نکته توجه شود که همه آنها کمک نمک و کم چرب باشند .در عین حال غذایی چون شله زرد، فرنی، شیربرنج و سمنو نیز در بوفه های مدارس قابل ارائه هستند که همه کم شیرین وکم چرب هستند.

در عین حال باید به شرایط آماده سازی و نگهداری این غذاها نیز توجه داشت .از جمله اینکه پخت این غذاها باید به صورت روزانه و در شرایط کاملا بهداشتی صورت گیرد .نکات بهداشتی باید مطابق

با آیین نامه بهداشت محیط مدارس بوده و ارائه غذا در ظروف یک بار مصرف مخصوص مواد غذایی داغ با پایه گیاهی صورت گیرد . توزیع غذا به صورت کاملا داغ انجام شود و تفاوت های فرهنگی دانش آموزان نیز در برنامه غذایی رعایت شود .این نوع مواد آماده باید بلافاصله بعد از پخت توزیع و ارائه شوند.

بیشتر بدانید از بهترین ساندویچ های دانش آموزان

ساندویچ‌های متنوع :در اینجا ما شما را با ساندویچ‌هایی آشنا می‌کنیم که تهیه آن راحت است و زمان زیادی نمی‌برد. درعین‌حال مواد مغذی لازم برای رشد و افزایش هوش دانش‌آموزان را دارا می‌باشد.

۱ -ساندویچ پنیر و سبزیجات: مخلوط نان و پنیر با سبزیجات از نظر پروتئین کامل می‌باشد و تمام نیاز پروتئین دانش‌آموزان را برآورده می‌سازد.

۲ -نان، پنیر و گردو: این ساندویچ سرشار از منیزیم، فسفر و مس است و برای تقویت هوش دانش‌آموزان مناسب می‌باشد.

۳ -نان و تخم‌مرغ و کره: ساندویچی سرشار از پروتئین و کالری می‌باشد که رشد دانش‌آموزان بالأخص در سنین رشد و دوران نوجوانی را تامین می‌کند.

۴ -نان و سیب‌زمینی و پنیر پیتزا: می‌توانید به این ساندویچ مقداری جعفری اضافه و طعمی جدید و بی‌نظیر را برای فرزندتان ایجاد کنید.

آجیل‌ها و تخمه‌ها :یک مشت آجیل سرشار از پتاسیم، منیزیم، مس، آهن، روی و ... است. البته توجه داشته باشید که از آجیل‌ها و تخمه‌های بسته‌بندی کمتر استفاده کنید زیرا طعم‌های افزودنی و

نمک اضافه‌شده به آن‌ها مناسب نیست و کودکان و نوجوانان باید عادت کنند که مواد غذایی با نمک کمتر مصرف کنند.