■ والدینی که برای رشد و موفقیت فرزندانشان از هیچ کوششی فروگذار نمی کنند باید به رژیم غذایی آنها توجه کافی داشته باشند و سعی کنند عادت های غلط غذایی کودکان را اصلاح کنند .

غذای زوری در حلق بچه نریزید

تحقیقات نشان داده است کودکانی که رژیم غذایی مناسبی دارند نه تنها از نظر جسمی سالم ترند بلکه در مدرسه نمرات بهتری کسب می کنند . بعد از بررسی مکمل رژیم غذایی پنج هزار دانش آموز کلاس پنجم در کانادا، یک آزمون استاندارد از آنها گرفته شد . نتیجه این بود که دانش آموزانی که میوه و سبزیجات بیشتر و چربی کمتری مصرف می کردند به تعداد بیشتری از سؤالات پاسخ صحیح دادند در حالی که دانش آموزانی که به طور کل رژیم غذایی نادرستی داشتند و غذاهای چرب و پرنمک بیشتری مصرف می کردند، در سطح علمی پائین تری قرار داشتند .

البته نمی توان تفاوت عملکرد تحصیلی دانش آموزان را فقط به رژیم غذایی آنها مربوط دانست زیرا عوامل بسیار زیادی در این زمینه مؤثر است . برای مثال کودکانی که به مدارس بهتری می روند، از نظر اقتصادی مشکلی ندارند و امکانات بیشتری در اختیار دارند، نمرات بهتری کسب می کنند .

باید به خاطر داشته باشیم که داشتن یک رژیم غذایی سالم، هرچند مفید است ولی به تنهایی نمی تواند موجب پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شود . نکته اینجاست که والدینی که در مورد تغذیه صحیح فرزندانشان اینقدر حساسیت و توجه به خرج می دهند، زمان مفید بیشتری هم به آنان اختصاص می دهند و در زمینه تحصیلی به فرزندانشان کمک و آنها را به درس خواندن تشویق می کنند .

والدینی که برای رشد و موفقیت فرزندانشان از هیچ کوششی فروگذار نمی کنند باید به رژیم غذایی آنها توجه کافی داشته باشند و سعی کنند عادت های غلط غذایی کودکان را اصلاح کنند .

یکی از دغدغه های والدین این است که فرزندشان را به نحوی تربیت کنند که غذاهای سالم و مفید را به هله و هوله ترجیح دهد . لازمه این کار این است که از ابتدا خانواده یک رویه حساب شده برای زندگی سالم و به ویژه تغذیه سالم داشته باشد . تغذیه سالم را نباید کوچک شمرد، بلکه باید مصرف موادمغذی و لذت بردن از غذاهای سالم را یکی از اولویت های اصلی خانواده قرار داد .

با رعایت چند نکته زیر می توانید کودکان را به خوردن غذاهای سالم و مفید ترغیب کنید .

تنوع غذایی را از یاد نبرید

خود را محدود به چند غذای خاص نکنید . سلیقه غذایی کودکان از سنین کم شکل می گیرد . اگر فرزندتان در دوران خردسالی غذایی را نخورد، ممکن است در آینده هم تمایلی به خوردن آن غذا نداشته باشد . اطمینان حاصل کنید که رژیم غذایی فرزندان متنوع و سرشار از ویتامین ها و مواد مغذی باشد .

مواد غذایی مضر را در سبد خریدتان نگذارید

ممکن است فرزندانتان به شما اصرار کنند که مواد غذایی که ارزش تغذیه ای چندانی ندارند بخرید . شما نباید تسلیم خواسته های آنان شوید .

این والدین هستند که تعیین می کنند چه چیزی را بخرند و چه غذایی را درچه زمانی به بچه ها بدهند . پس تا جایی که ممکن است کمتر مواد غذایی چرب، پرشکر یا پرنمک بخرید . البته این بدین معنی نیست که به بچه ها حق انتخاب ندهید، بلکه به آنها اجازه بدهید از بین غذاهای سالم که درمنزل تهیه می کنید ، انتخاب کنند . شاید بخواهند بعضی از غذاها را بیشتر و بعضی را کمتر بخورند .

اصرار نکنید غذا را تا آخر بخورند

به بچه ها اجازه دهید هر وقت احساس سیری کردند، دست از غذاخوردن بکشند . اگر به زور از آنها بخواهید با وجود اینکه سیر شدند، بشقاب غذا را پاک کنند، در آینده برای کنترل میزان غذاخوردنشان به حس سیری اهمیتی نمی دهند و همین امر زمینه های پرخوری و چاقی را فراهم می آورد .

غذاهای موردعلاقه بچه ها نباید فقط گزینه های برنامه غذایی خانواده باشد

به جای آن که مثل رستوران موقع غذا درست کردن از فرزندانتان سفارش غذا بگیرید، یک غذای سالم و مفید را برای کل اعضای خانواده تهیه کنید . اگر تنها به درست کردن غذاهای مورد علاقه بچه ها اکتفا کنید، آنها هرگز شانس امتحان کردن غذاهای دیگر را نخواهند داشت .

اگر فرزندتان بدغذا است و به غیر ازچند غذای خاص چیز دیگری نمی خورد با استفاده از روش زیر می توانید او را وادار به خوردن غذاهای دیگر کنید . یکی از غذاهایی که دوست دارد را انتخاب کنید، مثلاً ماکارونی ، هر روز، علاوه بر غذایی که برای سایر افراد خانواده می پزید، برای او هم کمی ماکارونی درست کنید . توجه داشته باشید که باید هر روز، ناهار و شام به او ماکارونی بدهید .

ممکن است ابتدا از این کار استقبال کند، اما شک نکنید که بعد از چند روز از خوردن ماکارونی دلزده می شود و با میل و رغبت غذایی که برای سایر اعضای خانواده درست کردید را می خورد . البته باید صبور باشید، چون ممکن است چند روز پشت سر هم مجبور شوید علاوه بر غذای اصلی، غذای موردعلاقه فرزندتان را هم درست کنید، اما مطمئن باشید که این تلاش و زحمت شما نتیجه بزرگی خواهد داشت و فرزندتان به خوردن غذاهای دیگر تمایل پیدا خواهد کرد .

از نوشیدنی های گازدار و شیرین استفاده نکنید

نوشابه های گازدار یا سایر نوشیدنی هایی که به آنها شکر اضافه شده است، نه فقط ارزش غذایی ندارند، بلکه چون کالری بالایی دارند، موجب چاقی هم می شوند . آب و شیر بهترین نوشیدنی ها برای کودکان هستند . آب میوه ها هم در صورتی که ۱۰۰ درصد آب میوه خالص باشند و افزودنی نداشته باشد، برای بچه ها مفیداست . البته بچه ها نباید در خوردن آب میوه افراط کنند .

نوشابه های گازدار یا سایر نوشیدنی هایی که به آنها شکر اضافه شده است، نه فقط ارزش غذایی ندارند، بلکه چون کالری بالایی دارند، موجب چاقی هم می شوند .

غذاهای چرب و شیرین را کمتر مصرف کنید

باید برای مصرف این گونه مواد غذایی برنامه داشته باشید . اگر فقط بعضی وقت ها، آن هم برای ایجاد تنوع از این مواد غذایی استفاده می کنید، اشکالی ندارد. اما گاهی باوجود این که وعده های اصلی غذایمان مواد غذایی سالم و مغذی است، هنگامی که می خواهیم یک میان وعده غذایی بخوریم به طور ناخودآگاه به خوردن شیرینی یا موادی که ارزش غذایی ندارند، تمایل پیدا می کنیم . البته منظور این نیست که این مواد غذایی را نباید اصلاً مصرف کنید . خوردن به میزان کم و حساب شده این مواد اشکالی ندارد، اما توجه کنید که به عنوان مثال خوردن یک دسر خوشمزه و شیرین به علت اصلی خوردن شام تبدیل نشود ! میان وعده های غذایی خوشمزه و دلچسب برای بچه ها مانند یک جایزه است . مسلماً اگر خودشان بخواهند انتخاب کنند، کیک خامه ای را به کلم بروکلی ترجیح می دهند . فرزندانتان را از خوردن چیزهایی که دوست دارند (حتی اگر ارزش غذایی نداشته باشند) به طور کامل منع نکنید . زیرا این کار موجب می شود آنها یواشکی و بدون اطلاع شما در منزل یا بیرون، آن مواد غذایی را به صورت افراطی بخورند .

انتخاب مناسب ناهار مدرسه را به فرزندان یاد بدهید

درباره ارزش غذایی خوراکی های مختلف با بچه ها صحبت کنید . از آنها بپرسید که در بوفه مدرسه چه چیزهایی می فروشند و کدام یک ازآنها می توانند خوراکی مناسبی برای مدرسه باشند . برایشان توضیح دهید که چیپس ، نوشابه، شکلات، شیرینی، بستنی و غیره نمی توانند جایگزین مناسبی برای ناهار باشند . به آنها یاد بدهید که میوه و سبزیجات و مواد سرشار از ویتامین، ارزش غذایی بیشتری از غذاهای سرخ شده و خوراکی های شور و شیرین صنعتی دارند و موجب می شوند آنها سالم بمانند و زودتر رشد کنند .

تغذیه مدرسه را از مواد غذایی مفید و سالم انتخاب کنید

از فرزندانتان بخواهید در تهیه و بسته بندی خوراکی ها و یا ناهاری که قرار است به مدرسه ببرند به شما کمک کنند. اگر می خواهید خوراکی ای را از مغازه ای بخرید، از او بخواهید با توجه به صحبت هایی که قبلاً با هم کرده اید یک خوراکی سالم و مغذی را انتخاب کند . هرگز به ساندویچ ها یا مواد غذایی حاضری و بسته بندی شده اعتماد نکنید . آنها معمولاً چربی، نمک یا شکر بیشتری دارند و گران هم هستند . در عوض می توانید با هزینه کمتر و موادغذایی سالم تر و با کمک و همکاری فرزندانتان در منزل ساندویچ های خوشمزه ای برای مدرسه درست کنید .

الگوی خوبی باشید

برای غذاخوردن ارزش و حرمت خاص قائل باشید و این حس را به بچه ها منتقل کنید . همیشه دور هم و نه دور تلویزیون غذا بخورید . هرگز وعده های غذایی را جا نیندازید، قانون تغذیه سالم را فقط برای بچه ها اجرا نکنید و خودتان هم به آن پایبند باشید . سعی کنید حتی برای میان وعده ها هم از مواد غذایی سالم و طبیعی استفاده کنید .

دانستنی های سلامت

چرت روزانه حافظه را تقویت می کند

■ یافته های جدید محققان نشان می دهد افرادی که روزی ٤٥ دقیقه در طول روز چرت می زنند، احتمالا حافظه بهتری نسبت به سایرین خواهند داشت. به گزارش رویترز، این نتایج را محققان مرکز تحقیقات پزشکی بوستون به دست آورده و در نشریه علمی خواب منتشر کرده اند.

در این مطالعه مشخص شده است که افراد ۲ ساعت بعد از این که به اندازه ٤٥ دقیقه چرت زدند، قدرت به یادسپاری و یادآوری جزئیات فیلم نمایش داده شده و حوادث آن را بیشتر از کسانی داشتند که به طور معمول فعالیت می کردند.

این محققان می گویند چرت زدن طی روز می تواند به پردازش اطلاعات وارد شده به مغز کمک کند.نتایج این مطالعه می تواند به بالا بردن توان تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان کمک کند.

مردان به گوشت و زنان به میوه علاقه دارند

■ محققان علوم پزشکی اعلام کردند زنان و مردان از نظر قوای چشایی و تمایل به غذا تفاوت دارند به طوری که مردان به گوشت و زنان به میوه و سبزیجات علاقه دارند .

به گزارش واحد مرکزی خبر ، محققان بین سالهای ۲۰۰٦ تا ۲۰۰۷ میلادی ، عادات غذایی ١٤ هزار زن و مرد را بررسی کردند.

دکتر بلتشاو شیفراو سرپرست گروه محققان اعلام کرد اطلاعات متفاوتی در این باره وجود داشت که ما تصور می کردیم بررسی تفاوتهای جنسی در تعیین نوع غذا ، جالب باشد.

بر اساس این بررسی که نتایج آن در کنفرانس جهانی بیماریهای عفونی در آتلانتا در جورجیا ارائه شد ، محققان دریافتند مردان بیشتر به خوردن گوشت قرمز و گوشت ماکیان علاقه دارند در حالی که زنان بیشتر به خوردن سبزیجات ، به ویژه هویج و گوجه فرنگی و میوه ها به خصوص توت فرنگی و سیب علاقه دارند.

زنان همچنین به مصرف غذاهای ساده و نیز تخم مرغ و ماست علاقه دارند و مردان نیز بیشتر از زنان به مصرف کلم علاقه مندند.

مردان همچنین به خوردن غذاهای نیم پز ، بیشتر از زنان علاقه دارند .

تولید نوعی سیب مقاوم

■ محققان استرالیایی نوعی سیب تولید کردند که در صورت برش داده شدن خواص و رنگ طبیعی خود را از دست نمی دهند.این سیب تا چند ساعت پس از برش یا کندن پوست ، گوشتش تازه می ماند.

به گزارش واحد مرکزی خبر، به گفته محققان استرالیایی، این سیب با پیوند زدن دو نوع از بهترین سیب های موجود در جهان تولید شده و در تولید آن از فناوری اصلاح ژنتیکی استفاده نشده است.

کیم چانز وزیر کشاورزی استرالیا در این باره گفت : این سیب مزیت های فراوانی در مقایسه با سایر انواع سیب دارد و آب میوه ای که از آن تهیه می شود نیز خواص و رنگ و طعم خود را ساعت ها حفظ می کند.

این سیب مقاوم قرار است در آینده ای نزدیک در بازارهای استرالیا و جهان عرضه شود.

مصرف ویتامین ب دوازده نقصان حافظه را کند می کند

■ دانشمندان می گویند مصرف ویتامین ب ۱۲ می توان نقصان حافظه را که با افزایش سن به سراغ انسان می آید بکاهد .

به گزارش شبکه تلویزیون فاکس نیوز / بررسی دانشمندان در دانشگاه آکسفورد نشان می دهد ارتباط مستقیمی بین نقصان حافظه و آنچه انسان می خورد وجود دارد و مصرف ویتامین ب ۱۲ می تواند سرعت نقصان حافظه را که با افزایش سن بیشتر می شود بکاهد .

ویتامین ب ۱۲ در خوردنی هایی مانند : شیر ، صدف ، برخی سبزی ها و جگر یافت می شود .کمبود ویتامین ب ۱۲ با اختلال هایی مانند اختلال در بینایی ، تفکر و نقصان حافظه و گوارش همراه است .

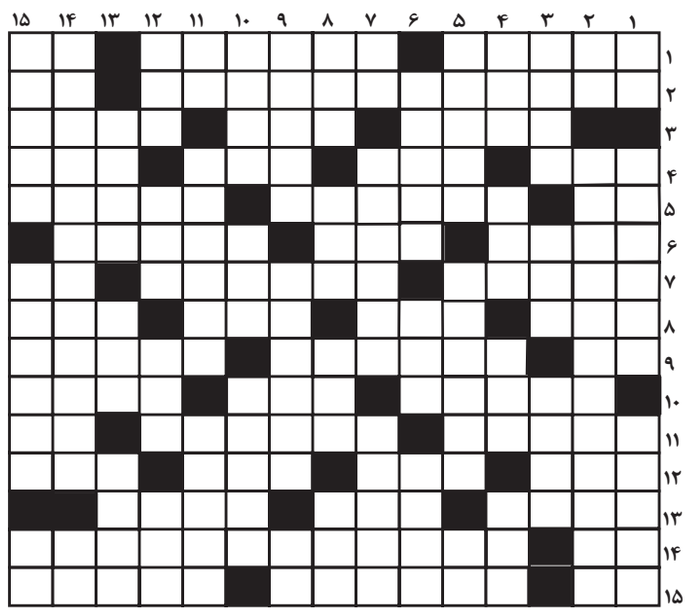
لبنیات بخورید، چاق نمی شوید

■ پس از ۱۲ سال تحقیق، محققان علوم پزشکی دریافتند که با مصرف لبنیات، وزن افراد بالا نمی رود . به گزارش واحد مرکزی خبر، پایگاه خبری یورک الرت، دکتر گرگ میلر و همکارانش در شورای ملی لبنیات با مطالعه روی ۱۹ هزار مرد سالم در سنین ٤۰ تا ۷۵ سال، رابطه بین میزان دریافت روزانه کلسیم از راه لبنیات و افزایش وزن را در آنان مورد بررسی قرار دادند.

دکتر میلر می گوید: مطالعه ما نشان داد مردم بدون هیچ نگرانی می توانند روزانه ۳ وعده لبنیات میل کنند بدون آنکه افزایش وزن بیابند.

■ دکتر ابراهیم خواجه

جدول ۷۷۲



افقی

۱-محفل و جرگه - هماهنگی و منسجم شدن -کافی
۲-نویسنده سفرهای گالیور- کلمه انتخاب
۳- وسیله جابه جایی اجسام سنگین -زیانکاری - فیلسوف نوبل برده انگلیسی در سال ۱۹۵۰
٤-قسمتی از سازه عینک ها - گستردگی ، توانایی - ناگهان در گویش تهرانی - جدا
٥-سازشکوه گر- میوه ای وارداتی- حادثه
٦-نوع موتور خودروهای سنگین -تنبل جالیز- افزودن
۷- هر چیز که روی آب قرار بگیرد-ژله خوراکی- ناشنوا
۸-اسب قهوه ای رنگ -پیش درآمد و مکمل هوی- زیر اندازی از پشم- خویشاوندا زن شوهردار
۹-دل آزار کهنه - سرقت -شریک آلام و رنج های دیگران
۱۰-تمیز کننده موی سر - مخترع ماشین بخار- نوشیدنی زایل کننده عقل
۱۱-نامی برای زنان -پایتخت سرزمین کانگروها - پسوند شباهت۱۲- غرش ابر -سود حرام -جین و چروک - سفینه صحرا
۱۳- اسب سیاه رنگ - نویسنده انگلیسی کتاب مردنامرئی -نرمش مرتاضان
۱٤- حرف آخر- کمک کردن معنای این ترکیب رایج است ۱٥- وزن هزار کیلو گرمی - شهرت حزین ادبیات فارسی- بی عار و ولگرد

عمودی

۱-سطح ساینده سوهان - وسیله ای در آبدارخانه - انتقال مرض۲- رمق -از وسایل زینتی سفره عقد
۳- کلمه احترام- پسوند مزارع - واژه بیگانه به معنای عقیده
٤-مظهر زیبایی -میوه ای تابستانی - مقابل طاقباز در خوابیدن - صندلی لوکس
٥- املای اختصاری برای یکی از ذرات اتمی - عازم و رونده - علامت جمع
٦ -خویشتنداری در زمینه خوردن - برطرف کننده چین و چروک لباس- محل فروش مواد غذایی در مدارس
۷- ضمیر اشاره به دور- بلبل - واحد سنجش سوخت و ساز مواد غذایی در بدن
۸-از خطوط تحریر فارسی و عربی - زادگاه پیامبر بت شکن -جایز ومباح-جدول نجومی ستاره شناسان قدیم
۹-فراورده ای گوشتی -محبوس-بانگ ندا
۱۰- سهمیه مقرر و محدود- تمام-خنک کردن
۱۱- افق بی پایان- تلاشگر ، کارکن-خارپشت
۱۲-جانشین ذرع وگز- ظرفی از پوست- حکمت فارابی و ابن سینا - ترک و شکاف زلزله خیز
۱۳- شاعری از طوس- هرزروی - کلمه احتمال نما
۱٤-این ضرب المثل فارسی ضرورت قدرت خواندن و نوشتن را یادآوری می کند- پسوند افعال
۱٥- پیش غذای مفید- شهر زیتون - جنگل بی سر و ته

دانستنی های مادرانه؛ بی اشتهایی بچه ها

اغلب والدین به خصوص مادران از بی اشتهایی کودک شکایت دارند، اما آیا می دانند علل اصلی کاهش اشتها در کودکان چیست؟ ابتلا به بیماریهای عفونی و انگلی به خصوص دستگاه گوارش و تنفس عامل مهمی در بی اشتهایی کودک محسوب می شود . رژیم غذایی یکنواخت و فقدان مواد مغذی مثل روی و آهن . سوء تغذیه . غصه، حسادت و اضطراب در کودکان . زخم های دهانی مثل آفت یا زخم هایی که به علت دندان درآوردن است . محیط زندگی ناآرام و متشنج . مصرف بی رویه تنقلاتی نظیر چیپس، پفک و ...

اصرار والدین به کودک برای خوردن بیشتر غذا

در برخی موارد بی اشتهایی کودک به علت تولد نوزاد جدید و یا بیماری مادر یا غیبت مادر از خانه ، (دوری و جدایی مادر و کودک)است، زیرا در این صورت کودک غمگین شده و نیازمند عشق و محبت بیشتر خصوصاً هنگام غذاخوردن است . مصرف شیرینی زیاد و مواد قندی در فواصل وعده های غذایی از جمله عوامل بی اشتهایی کودک محسوب می شود.

با مشکل بی اشتهایی کودک چطور باید مقابله کرد؟

کودکان برای غذاخوردن باید احساس گرسنگی کنند، بنابراین کمی فعالیت پیش از غذا و عدم مصرف شیرینی یا مایعات شیرین در بین وعده های اصلی غذا برای این منظور لازم است . کودک هنگام غذاخوردن نباید خسته و خواب آلود باشد .

در غذادادن به کودک صبور باشید و او را به غذاخوردن تشویق کنید و با ابراز محبت و صحبت کردن زمان غذاخوردن را برایش لذت بخش کنید . به کودک اجازه دهید از انگشتان خود برای برداشتن غذا استفاده کند . در مواقعی که کودک تمایل به خوردن ندارد پافشاری و اصرار نکنید و به زور به کودک هرگز غذا ندهید . به غذا خوردن کودک بی اعتنا نباشید و اگر از خوردن امتناع کرد ۱ ، ۲ ساعت بعد مجدداً امتحان کنید و در این فاصله از دادن شیرینی، شکلات، مواد قندی یا تنقلات خودداری نمایید . با تنوع و تغییر در ترکیب، مزه، نحوه طبخ و ... کودک را به خوردن غذا تشویق کنید و با تزئین غذاها به شکل های جالبتر نظیر شکل حیوانات، گل، عروسک و غیره بشقاب غذای کودک را برایش جالب و جذاب کنید تا به خوردن تشویق شود .

معمولاً کودکان در کنار دیگر کودکان به غذاخوردن تشویق می شوند سعی کنید، این محیط را برای کودک فراهم کنید . به تغذیه کودک هنگام بیماری و دوران نقاهت توجه بیشتری داشته باشید اگر کودک شیرخوار است تعداد دفعات شیرخوردن افزایش یابد و اگر غذا می خورد حتماً وعده های اضافی برای جبران وزن از دست رفته لحاظ شود و از غذاهایی مثل شیر، سوپ و انواع پوره جات استفاده گردد.

دریا روزانه منتشر می شود
تلفن تماس : ۲۲٤٦۳۸٤-۲۲٤۳۷

کوچکترین خراش و جراحتی می تواند سلامتی شما را به خطر اندازد
روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)