



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی
شعبه بهداشتی

بلوغ

تغذیه مناسب در سنین

معاونت امور بهداشتی

گروه تخصصی تغذیه، بهداشت و تنظیم خانواده

گروه هدف: اولیاء دانش آموزان

تهیه و تنظیم: فرشته لڑونی، دکتر روشنگر آخوندزاده
زیر نظر: دکتر سوسن قهری

تغذیه مناسب در سنین بلوغ

گروه هدف: اولیاء دانش آموزان
تهیه و تنظیم: فرشته فزونی - دکتر روشنگر آخوندزاده
زیر نظر: دکتر سوسن قهری



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی
شهید بهشتی
معاونت امور بهداشتی
گروه تخصصی تغذیه، بهداشت و تنظیم خانواده



تغذیه مناسب در سنین بلوغ

گروه هدف: اولیاء دانش آموزان
تهیه و تنظیم: فرشته فزونی - دکتر روشنگر آخوندزاده
زیر نظر: دکتر سوسن قهری
ناشر: معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
چاپ اول - تابستان ۱۳۸۵
چاپ و صحافی: چاپ جامی
طراح: بهروز باقری
ناظر فنی: سیدامیر جعفری
تیراژ: ۴۰۰۰ جلد



فهرست

مقدمه

گروه های غذایی

برنامه غذایی نوجوانان

رفتارهای تغذیه ای نامناسب در سنین بلوغ

کم خونی فقر آهن در سنین بلوغ

منابع

بزرگترین آرزوی هر پدر و مادری این است که فرزندش از یک زندگی سالم، توانمند، پویا و با نشاط برخوردار باشد. یکی از مهم‌ترین عوامل در دستیابی به این آرزو توجه به تغذیه صحیح فرزندان در همه سنین خصوصاً دوران بلوغ است.

تغذیه صحیح نقش اساسی در پرورش انسان‌هایی سالم، پویا، خلاق و برخوردار از توانمندی‌های ذهنی و جسمی دارد.

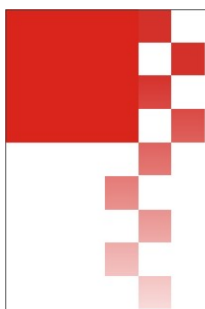
دوران بلوغ یکی از مهم‌ترین دوران زندگی است و بی‌توجهی به تغذیه فرزندان در این دوران عوارض جبران‌ناپذیری را به همراه دارد. سنین ۱۰ تا ۱۹ سالگی دوره نوجوانی است و یکی از بحرانی‌ترین دوره‌های رشد انسان محسوب می‌شود.

در این دوران از نظر جسمی و روحی تغییراتی ایجاد می‌شود و نوجوان به بلوغ جسمی و استقلال در زندگی می‌رسد.

با افزایش سرعت رشد نیازهای تغذیه‌ای در دختران و پسران افزایش می‌یابد. خصوصاً دختران به دلیل شرایط خاص فیزیولوژیک (شروع عادت ماهیانه، حاملگی و شیردهی در دوران‌های بعدی) نسبت به کمبودهای تغذیه‌ای بسیار آسیب‌پذیرتر از پسران هستند.

این مجموعه با هدف افزایش دانش تغذیه‌ای شما پدران و مادران عزیز علاقمند به بهبود وضع تغذیه فرزند دلبندتان تهیه شده است.

امید است با تغذیه مناسب بتوانیم شادابی و سلامتی را به گل‌های زندگی‌مان هدیه کنیم.



گروه های غذایی

گروه های غذایی

گروه‌های غذایی

غذا از مواد مغذی یعنی کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین، مواد معدنی و آب تشکیل شده است که همه آنها برای حفظ سلامتی بدن بسیار مهم است. نوجوانان برای تغذیه صحیح باید به مقدار کافی و مناسب از همه گروه‌های غذایی استفاده کنند.

گروه‌های اصلی غذایی عبارتند از:

- ۱ گروه نان و غلات
- ۲ گروه میوه و سبزی
- ۳ گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها
- ۴ گروه شیر و لبنیات





گروه نان و غلات

مواد غذایی این گروه شامل انواع نان، ماکارونی، گندم، جو و ذرت می باشد. این گروه بیشتر تامین کننده انرژی، ویتامین های گروه B، آهن و پروتئین هستند. هر واحد از این گروه برابر است با یک برش ۳۰ گرمی نان سنگک یا بربری یا تافتون (حدود یک کف دست، ۱۰ در ۱۰ سانتی متر) یا ۴ برش به اندازه کف دست معادل ۳۰ گرم نان لواش.

نوجوانان در این سنین باید حدود ۱۱ - ۶ واحد از این گروه مصرف کنند که بستگی به نیاز فرد و فعالیت روزانه او دارد و اگر فعالیت روزانه بیشتر باشد مقدار بیشتری از این گروه باید مصرف شود. اگر نوجوانی در طول روز ۴ کف دست نان سنگک، دو کفگیر پلو و دو کفگیر ماکارونی بخورد، ۸ واحد از این گروه مصرف کرده است. بهتر است برنج به صورت کته مصرف شود، چون با آبکش کردن، ویتامین های گروه B در آب حل شده و دور ریخته می شود. حتی الامکان از نان های سبوس دار مانند سنگک استفاده شود و نان هایی که در تهیه آنها جوش شیرین به کار رفته، مانند نان های لواش مصرف نشود چون باعث کمبود آهن و کمخونی ناشی از آن و کمبود روی و کلسیم می شود.

مصرف همزمان غلات و حبوبات مثل عدسی با نان، عدس پلو و لوبیا پلو بسیار مطلوب است.

انواع غلات بوداده، ذرت بوداده، گندم برشته، برنجک؛ تنقلات غذایی با ارزشی هستند که دانش آموزان می توانند در میان وعده مصرف کنند.

گروه میوه و سبزی

نوجوانان در این سنین باید روزانه ۳ تا ۵ واحد از این گروه استفاده کنند. هر واحد میوه معادل یک میوه متوسط مثل سیب، پرتقال، گلابی، ۱ خوشه انگور، نصف لیوان آب میوه و هر واحد سبزی معادل یک لیوان سبزی خام، نصف لیوان سبزی پخته و یا آب سبزی‌ها است.

تا حد امکان سبزی‌ها و میوه‌ها را باید به صورت خام و تازه مصرف کرد. در صورت پختن سبزی‌ها برای حفظ ویتامین‌ها، آنها را بدون آب و با حرارت کم بپزیم. استفاده از سبزیجات پخته مثل اسفناج، هویج، کدو، لوبیا سبز و نخود فرنگی و لپو در کنار غذاهای مختلف بسیار مفید است.



گروه گوشت، تخم مرغ و حبوبات

انواع گوشت‌های قرمز (گوساله و گوسفند)، گوشت‌های سفید (مرغ و ماهی)، تخم مرغ و حبوبات (عدس، لپه، باقلا و ... و مغزها (پسته، تخمه، بادام، گردو و ...) در این گروه قرار دارند.

مواد غذایی این گروه تامین‌کننده پروتئین، آهن و روی هستند و برای رشد و خون‌سازی بسیار مهم هستند.

هر واحد از این گروه معادل ۶۰ گرم گوشت (۲ تکه متوسط خورشتی) یا یک ران مرغ یا ۶۰ گرم ماهی یا دو عدد تخم مرغ یا یک لیوان حبوبات پخته است.

نوجوانان در سنین بلوغ به ۲ تا ۳ واحد از این گروه نیاز دارند.

اگر نوجوانی یک عدد تخم مرغ آب پز در وعده صبحانه، ۳ تکه متوسط گوشت (۹۰ گرم) در ناهار و به اندازه یک پیاله عدسی یا خوراک لوبیا مصرف کند ۳ واحد از این گروه مصرف کرده و نیاز به پروتئین روزانه او تامین شده است.

تا حد امکان گوشت‌ها به صورت آب پز یا کبابی مصرف شود و آنها را سرخ نکنید.

تمام چربی‌های قابل رویت گوشت و پوست مرغ قبل از طبخ جدا شود.

از مغزهای بو نداده و کم نمک به عنوان میان وعده استفاده گردد.



گروه شیر و لبنیات

مواد غذایی این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی می‌باشد. این گروه تامین کننده کلسیم، پروتئین، ویتامین و می‌باشد یک واحد از این گروه شامل یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، ۶۰ گرم پنیر، یک لیوان کشک مایع، ۱/۵ لیوان بستنی می‌باشد. نوجوانان باید روزانه ۲ تا ۳ واحد از این گروه استفاده کنند.

اگر در طول روز ۲ لیوان شیر و یک لیوان ماست مصرف شود، ۳ واحد از این گروه مصرف شده است. توصیه می‌شود برای تامین کلسیم در سنین بلوغ از شیر یا دوغ در رنگ‌های تقریب استفاده شود.

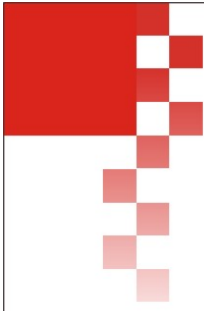
مصرف غذاهایی که با شیر یا ماست تهیه می‌شود مانند فرنی، حریره، شیربرنج، سوپ شیر، آش ماست یا آش دوغ بسیار مفید است.



گروه متفرقه

مواد غذایی این گروه شامل چربی‌ها، انواع روغن‌ها، خامه، سرشیر یا کره، شیرینی‌ها و مواد غذایی مثل انواع مربا، شربت، آب نبات و نوشیدنی‌هایی مثل چای و قهوه هستند. توصیه می‌شود نوجوانان از چربی‌ها به اندازه متعادل و نه خیلی زیاد استفاده کنند و دانش‌آموزانی که اضافه وزن دارند مصرف شیرینی، شکلات، مواد قندی و نوشابه‌ها را محدود کنند.





برنامه غذایی نوجوانان

برنامه غذایی نوجوانان

برنامه غذایی نوجوانان

نوجوانان باید از سه وعده غذای اصلی و دو میان وعده استفاده کنند. مصرف روزانه ۶ تا ۱۱ واحد از گروه نان و غلات، ۲ تا ۳ واحد از گروه گوشت و حبوبات، ۳ تا ۵ واحد از گروه سبزی و میوه و ۳ واحد از گروه شیر و لبنیات ضروری است. صبحانه وعده بسیار مهمی است. نخوردن صبحانه و گرسنگی در ساعات کلاس موجب پائین آمدن قند خون و نرسیدن گلوکز به مغز می شود، و عملکرد مغز را مختل می کند و اثرات منفی بر یادگیری دانش آموز دارد. بررسی ها نشان می دهد نخوردن صبحانه قدرت خلاقیت و ابتکار را کاهش می دهد و معمولاً این نوجوانان در درس ریاضی کارایی کمتری دارند.



چند توصیه برای مصرف صبحانه

معمولاً نوجوانان به دلیل نداشتن وقت یا اشتها از خوردن صبحانه امتناع می‌کنند. بنابراین توصیه می‌شود شام را زودتر مصرف کنند و شب در ساعت معینی بخوابند تا صبح بتوانند زودتر بیدار شوند و وقت و اشتها کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند. در وعده صبحانه نوجوانان می‌توانند نان، کره، مربا، عسل و خرما را برای تامین انرژی، پنیر یا تخم مرغ را به عنوان منبع پروتئین و شیر و پنیر را برای تامین کلسیم استفاده کنند. غذاهایی مانند نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان و کره و مربا، نان و پنیر و خرما همراه شیر، انواع غذاهای سنتی مثل عدسی با نان، خوراک لوبیا با نان و حلیم برای صبحانه مفید هستند.



رفتارهای تغذیه‌ای نامناسب در سنین بلوغ

نامنظم بودن وعده‌های غذایی

در این سنین نوجوانان به طور نامنظم غذا می‌خورند و معمولاً بعضی از وعده‌های غذایی مخصوصاً صبحانه را حذف می‌کنند. دانش‌آموزانی که بدون خوردن صبحانه به مدرسه می‌روند، یادگیری و کارایی لازم را ندارند و معمولاً دچار افت تحصیلی می‌شوند. نخوردن صبحانه در صورتی که تبدیل به عادت شود علاوه بر کاهش تمرکز، موجب کمبود انرژی و ویتامین و مواد غذایی می‌شود.

تمایل به مصرف غذاهای غیر خانگی

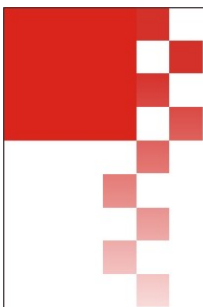
معمولاً نوجوانان به خوردن غذاهای آماده و غیرخانگی (مانند انواع ساندویچ‌های سوسیس، کالباس و همبرگر) بسیار علاقه‌مندند. این نوع مواد غذایی معمولاً از نظر مواد مغذی مخصوصاً آهن، کلسیم، اسید فولیک و ویتامین‌های A، B و C بسیار فقیرند و اگر به طور مداوم مصرف شود، بدن نوجوان را دچار کمبود خواهند کرد. مصرف زیاد سوسیس و کالباس به علت وجود افزودنی‌ها، سلامت نوجوانان را به خطر می‌اندازد.

نوجوانان می‌توانند انواع ساندویچ‌هایی را که در خانه درست می‌شود به همراه سبزیجات ضد عفونی شده مانند کاهو و گوجه فرنگی مصرف کنند (مصرف سوسیس به میزان کم و به صورت آب‌پز یا کبابی در حد ماهی یک بار بلامانع است و مصرف مداوم و بی‌رویه آن توصیه نمی‌شود).

مصرف زیاد تنقلات کم ارزش

نوجوانان معمولاً علاقه زیادی به مصرف تنقلات مانند پفک، چیپس، شکلات و ... دارند.

مصرف پفک به خصوص قبل از وعده‌های غذایی به دلیل ایجاد سیری کاذب مانع از خوردن غذاهای اصلی و دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن می‌شود. هم چنین مصرف بی‌رویه نوشابه‌های گازدار احتمال کمبود کلسیم را افزایش می‌دهد که در دراز مدت موجب پوکی استخوان در بزرگسالی می‌شود. مصرف تنقلات سنتی مانند توت خشک، انجیر خشک، برگه‌ها، گردو، بادام، پسته، نخودچی کشمش و نوشیدن دوغ به جای نوشابه به نوجوانان توصیه می‌شود.



کم‌خونی فقر آهن در سنین بلوغ

کم‌خونی فقر آهن در سنین بلوغ

کم‌خونی فقر آهن در سنین بلوغ

بدن ما برای ساخت گلبول قرمز به آهن نیاز دارد که باید به صورت روزانه تامین شود و در صورت در دسترس نبودن آهن به میزان کافی و تخلیه ذخائر آهن، کم‌خونی فقر آهن ایجاد می‌شود.

در سنین بلوغ به دلیل رشد سریع بافت‌ها و افزایش حجم خون، نیاز به مواد مغذی از جمله آهن زیاد می‌شود. پسران و دختران هر دو به آهن اضافی نیاز دارند، اما در دختران به علت شروع عادت ماهیانه کمبود آهن شایع‌تر است. کم‌خونی فقر آهن میزان ابتلاء به بیماری‌های عفونی را افزایش داده و موجب تغییرات رفتاری (بی‌تفاوتی، خستگی و بی‌حسی) کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی می‌شود.

چه عواملی موجب کم‌خونی فقر آهن در دوران بلوغ می‌شود؟

الف) عوامل موثر در کاهش دریافت آهن

- مصرف ناکافی منابع غذایی حاوی آهن (انواع گوشت، مرغ، ماهی، جگر، حبوبات و جعفری)
- مصرف زیاد غذاهای آماده مانند انواع ساندویچ‌های سوسیس و کالباس، چیپس، شکلات و پفک
- کم‌اشتهایی ناشی از بیماری‌های عفونی و انگلی، مشکلات دندانی و هیجان‌های عصبی دوران بلوغ

ب) عوامل موثر در کاهش جذب آهن

- مصرف چای همراه با غذاهای گیاهی یا بلافاصله بعد از غذا
- مصرف نان‌هایی که در تهیه آنها به جای خمیر مایه از جوش شیرین استفاده شده است.

ج) عوامل موثر در افزایش دفع آهن

- خونریزی‌های شدید عادت ماهیانه در دختران نوجوان
- بیماری‌های دستگاه گوارش مثل زخم معده، زخم اثنی عشر و بواسیر

علائم کم‌خونی فقر آهن

- خستگی زودرس و بی‌حوصلگی و ضعف عمومی
- رنگ پریدگی دائمی زبان و مخاط
- تهوع، سرگیجه و سردرد
- سوزن سوزن شدن دست و پا
- در مراحل پیشرفته کم‌خونی، تنگی نفس و تپش قلب و ورم قوزک پا

چگونه از بروز کم‌خونی فقر آهن در نوجوانان پیشگیری کنیم؟

- استفاده مناسب از منابع غذایی حاوی آهن مثل انواع گوشت‌ها (گوشت قرمز، ماهی و مرغ)، جگر، تخم مرغ، حبوبات (عدس و لوبیا)، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره (اسفناج و جعفری)
- استفاده از منابع غذایی غنی از ویتامین ث که باعث افزایش جذب آهن غذا می‌شود مانند مرکبات، سبزی‌های تازه (سبزی خوردن، گوجه فرنگی، کلم و کاهو، فلفل دلمه ای و جوانه حبوبات و غلات)
- استفاده از میان وعده‌های غنی از آهن مانند کشمش، انجیر خشک، بادام، گردو، برگه هلو و خرما



- مصرف نکردن چای، قهوه، دم کرده‌های گیاهی یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت پس از صرف غذا
- رعایت بهداشت فردی، و استفاده از آب سالم و ضد عفونی صحیح میوه و سبزی
- بهتر است در سنن بلوغ هر هفته یک عدد قرص آهن (سولفات فرو) به مدت ۱۶ هفته در طول سال مصرف شود.



منابع مورد استفاده:

- ۱- کتاب تغذیه در سنین مدرسه (وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)
- ۲- کتابچه چه غذایی بخوریم تا سالم زندگی کنیم؟ (دفتر بهبود تغذیه جامعه)
- ۳- تنظیم برنامه غذایی در دوران مختلف زندگی (پروین میرمیران - لیلا آزادبخت)
- ۴- جزوات آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه