

رییس دبیرخانه کارگروه سلامت و امنیت غذایی خراسان رضوی، اظهار کرد: نقش مربیان مهدهای کودک در شکل گیری الگوی تغذیه سالم کودکان بسیار برجسته است.

به گزارش وب دا، دکتر میری، در همایش تغذیه سالم کودکان که با شرکت حدود 300 نفر از مدیران و مربیان مهدهای کودک، مسئولین اداره کل بهزیستی استان و شهرستان مشهد، مسئولین کانون پرورش فکری کودکان توسط دبیرخانه کارگروه سلامت استان در محل تالار رازی دانشکده بهداشت برگزار شده بود با اشاره به اینکه الگوی تغذیه در دوران کودکی شکل میگیرد، خاطر نشان کرد: استفاده از خوراکی ها و میان وعده های ناسالم که متأسفانه این روزها رواج زیادی یافته و تبلیغات زیادی روی آنها صورت میگیرد باعث شکل گیری عادات تغذیه ای نا مناسب در کودک میشود و روی سلامت وی تا بزرگسالی تاثیر می گذارد.

وی با اشاره به مصوبه کارگروه سلامت و امنیت غذایی استان در اردیبهشت ماه سال جاری مبنی بر آموزش مسئولین و مربیان مهد های کودک عنوان کرد پس از این دوره آموزشی مهدهای کودک با همراهی سازمان بهزیستی در این مورد پایش خواهند شد.

رییس دبیرخانه کارگروه سلامت و امنیت غذایی خراسان رضوی با اشاره به اینکه فهرست کالاهای آسیب رسان به سلامتی در سال 98 مورد بازبینی قرار گرفته است، گفت: مواد غذایی مانند سوسیس و کالباس، نوشابه های گاز دار و آبمیوه های دارای اسانس و شکر و ماء الشعیر در این فهرست قرار دارند هرگونه تبلیغ آنها ممنوع است و به تبع آن در محیط هایی مانند مهدهای کودک و مدارس نیاپستی مصرف یا عرضه نشوند.

### **تغذیه سالم، تفکر سالم، تحرک لازم ؛ سه مولفه زندگی سالم**

دکتر خدایی ، مشاور رئیس دانشگاه در امور اجتماعی با اشاره به اینکه بنا به قول فرانکل ، خواندن ، نوشتن و ریاضیات زمانی اهمیت دارد که به انسان شدن فرد کمک کند، ابراز کرد: تفکر سالم، تغذیه سالم و تحرک لازم سه مولفه مهم برای داشتن زندگی سالم است و در واقع منشا زندگی ناسالم ، داشتن تفکر ناسالم است.

وی گفت: تفکر مثبت باعث می شود تا اتفاقات خوب زندگی در نظر ما پر رنگ تر شود و میزان رضایت فرد از زندگی امروز افزایش یابد.

دکتر خدایی با بیان اینکه یکی از راههای زندگی سالم، تفکر سالم است، ادامه داد: اولین علت بیماریها در ایران تغذیه نا سالم است که باعث بیماریهای غیر واگیردار و بالا رفتن هزینه های زندگی می شود.

وی با اشاره به اینکه باید آموزش هایی که در مهدهای کودک به کودکان ارائه می شود برای بهتر زیستن، برای با هم زیستن و برای بهتر انجام دادن امور، کودک را یاری رساند در غیر این صورت تمام آموزش ها بی فایده است و کاربردی در زندگی و آینده کودک ندارد، عنوان کرد: سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی ابعاد سلامتی هستند که تواما زندگی سالمی را برای فرد رقم می زنند.

وی با اشاره به اینکه با توجه به مصوبه کارگروه سلامت و امنیت غذایی استان مقرر شد تا برای مدیران و مربیان مهدهای کودک دوره آموزشی تغذیه سالم برگزار شود ، عنوان کرد: این برنامه با مشارکت بهزیستی در دو قالب شیوه زندگی سالم و تغذیه سالم برای مدیران مهدهای کودک برگزار خواهد شد .

وی با تاکید بر اینکه متأسفانه در حال حاضر بیماریهای غیر واگیر دار منشا تغذیه ای در دوران کودکی دارد، ادامه داد: بیش از 60 درصد از کودکان دچار اضافه وزن و چاقی هستند ، از همین رو توجه به تغذیه کودکان دارای اهمیت بسیاری است.

وی افزود: به منظور ترویج تغذیه سالم در کودکان در گروه تغذیه معاونت بهداشت برای همه گروه های سنی بسته تغذیه ای سالم معرفی شده است که مردم می توانند با مراجعه به مراکز جامع خدمات سلامت و خانه بهداشت از این بسته ها آگاهی یابند علاوه براین به دلیل اهمیت تغذیه در کودکان با همکاری بهزیستی و کمیته امداد بسته تغذیه سالم به خصوص در روستاها در اختیار کودکان قرار می گیرد.

در ادامه خانم دکتر مهدی زاده، متخصص تغذیه با اشاره به اینکه تغذیه از قبل از دوران بارداری بر روی سلامتی کودک تاثیر می گذارد، بیان کرد: کودک از سه روزگی باید مکمل های غذایی مصرف کند و تغذیه کودک در پیشگیری از بسیاری بیماریهای کودکان موثر است.

متخصص تغذیه با اشاره به اینکه مصرف نامناسب غذا بر توان جسمی، روحی و یادگیری کودک نیز موثر است، افزود: مصرف صبحانه ارتباط مستقیمی با ضریب هوشی کودک دارد بنابراین باید علاوه بر تغذیه سالم در سه وعده در میان وعده نیز با ریز مغذی ها مواد مورد نیاز بدن کودک را تامین کرد.

وی با تاکید براینکه تشویق کردن کودک با شکلات و شیرینی کار نادرستی است، عنوان کرد: بچه ها به احساس سیری واکنش درستی نشان می دهند بنابراین اگر کودکی حتی یک قاشق اخر غذا را از خوردن امتناع کرد نباید به او برای بلع این قاشق غذا اصرار کرد.

دکتر مهدی زاده با اشاره به اینکه برگزاری جشنواره غذای سالم در مهدهای کودک و مشارکت دادن کودک در تهیه غذای سالم باعث افزایش میل و اشتهای کودک به خوردن غذا می شود، بیان کرد: نباید در هر مراسمی کیک و شیرینی در مهد کودک باشد بلکه می توان این ماده غذایی را با جایگزینی مواد غذایی سالم حذف کرد.

سپس دکتر علی خاکشور متخصص کودکان وعضو هیات علمی دانشگاه به اهمیت تغذیه سالم کودک در رشد و تکامل کودکان اشاره کرد و به پرهیز از رفتارهای ناصحیح در تربیت کودک چه در خانه و چه در مهدکودک تاکید کرد.

وی اظهار کرد: استفاده از مواد غذایی ناسالمءاستفاده زیاد کودکان از گوشی ها و تبلت ها و تلویزیون باعث ایجاد آسیب در شکل گیری شخصیت کودک میشود.









{jcomments on}