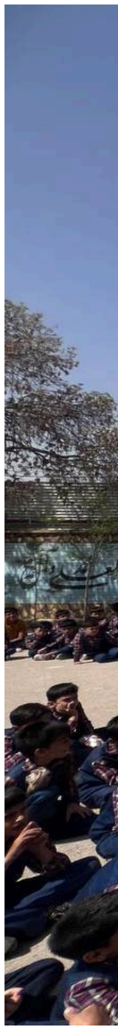

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

سرپرست شبکه بهداشت و درمان فیروزه گفت: به مناسبت هفته سلامت و بهداشت مدارس ۴۵۰ دانش آموز در شهرستان فیروزه مشاوره تغذیه دریافت کردند

به گزارش روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان فیروزه، دکتر محبوبه مهماندوست بیان کرد : در این آموزش ها راجع به اهمیت مصرف صبحانه و میان وعده سالم و فرق صبحانه سالم و ناسالم به دانش آموزان توضیح داده شد .

وی افزود : یک رژیم غذایی سالم و اصولی با تامین انرژی و مواد مغذی، فعالیت ذهنی دانش آموزان و قدرت حافظه را برای درس خواندن افزایش می‌دهد. از سوی دیگر با تقویت سیستم ايمني بدن احتمال ابتلا به بیماری‌ها کاهش یافته و رشد آن‌ها به درستی انجام می‌شود. در واقع می‌توان مصرف غذاهای سالم را مهم‌ترین عامل در سلامت جسم و فعالیت‌های ذهنی دانش آموزان دانست.

مهسا مهرآبادی مسئول بهبود تغذیه اظهار کرد :استفاده از مواد غذایی با قند بالا مانند کیک و آبمیوه به عنوان صبحانه، باعث کاهش عملکرد آن ها در مدرسه می شودصبحانه سالم باید شامل پروتئین ، غلات و سبزیجات باشد . نمونه هایی از صبحانه سالم نان و پنیر و سبزی، نان و تخم مرغ، تخم مرغ و گوجه می باشد .

روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان فیروزه

1 / 1

Phoca PDF