

فصل اول: اصول تغذیه

➤ تعریف غذا

➤ مواد مغذی

➤ نیازهای تغذیه ای



➤ تعریف غذا

- غذا به مواد جامد و یا مایعی گفته می شود که از راه دهان مصرف می شوند و علاوه برطرف کردن حس گرسنگی، نیازهای بدن را تامین می کند.
- انرژی مورد نیاز بدن را تامین می کند.
- قادر به تامین مواد اولیه جهت رشد و نمو باشد.
- قادر به ترمیم بافت ها باشد.
- قادر به تنظیم درجه حرارت بدن باشد.
- قادر به تامین فعل و انفعالات بیوشیمیایی باشد.
- فعالیت مناسب فرد را تامین کند.
- نیاز های روانی فرد را تامین کند.



➤ مواد مغذی

- غذاها از مواد مغذی یعنی کربوهیدرات ها، پروتئین ها، چربی ها، ویتامین ها، مواد معدنی، آب و برخی مواد مفید برای سلامتی تشکیل شده اند.
- همگی برای حفظ سلامت بدن مهم هستند.
- کم و بیش در همه ی غذا ها وجود دارند.
- غذا ها از دو دسته مواد مغذی تشکیل شده است:
- درشت مغذی ها ← کربوهیدرات، چربی، پروتئین
- ریزمغذی ها ← ویتامین ها/ مواد معدنی



- به دلیل سرعت رشد، تامین انرژی مورد نیاز در کودک/نوجوان بسیار ضروری است.
- میزان انرژی مورد نیاز این گروه سنی به دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد در دختران و پسران متفاوت است.
- هرچه میزان تحرک و فعالیت بدنی کودک/نوجوان بیشتر باشد به انرژی بیشتری نیاز دارد.

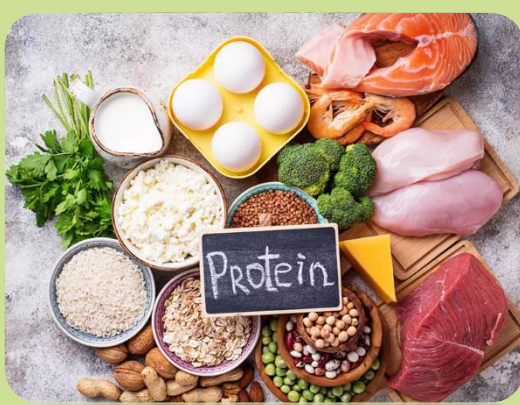


دانش آموزانی که در معرض خطر دریافت ناکافی انرژی قرار دارند:

- دانش آموزانی که رژیم کم کالری دارند.
- دانش آموزانی که در خانوارهای نا امن غذایی زندگی می کنند.
- دانش آموزانی که از داروهای غیرمجاز کاهش اشتها و یا جانشین شونده غذا استفاده می کنند.
- دانش آموزانی که دارای بیماری های مزمن مانند بیماری کرون، سیستیک فیبروز یا تحلیل عضلانی هستند.



➤ مواد مغذی



پروتئین

- پروتئین برای نگهداری، ترمیم بافت ها، ساختن سلول ها و بافت های جدید مورد نیاز است.
- ترکیبی از پروتئین حیوانی و گیاهی می تواند نیاز بدن برای رشد را تامین نماید.
- حداقل یک سوم تا نصف پروتئین دریافتی باید از نوع حیوانی باشد.
- در صورتیکه در میان وعده نان، پنیر و شیر مصرف شود، بخشی از پروتئین مورد نیاز این سنین تامین می شود.
- در نوجوان نیاز پروتئین برحسب درجه بلوغ جسمی متفاوت می باشد.
- نیاز واقعی به پروتئین را بر اساس کیلوگرم وزن بدن در دوران بلوغ می توان بهتر تعیین کرد که بدین ترتیب تفاوت های میزان رشد و تکامل در نوجوانان در نظر گرفته می شود.





➤ مواد مغذی

کربوهیدرات و فیبر

- نیاز نوجوان به کربوهیدرات حدود ۱۳۰ گرم در روز می باشد.
- نوجوانانی که خیلی فعال هستند یا رشد زیادی دارند، نیاز به کربوهیدرات اضافه برای تامین دریافت کافی انرژی دارند.
- درحالیکه نوجوانانی که غیر فعال هستند و حرکات آنها به طور دائمی محدود شده است، نیاز به کربوهیدرات کمتری دارند.
- دانه کامل غلات منبع ترجیحی کربوهیدرات ها هستند زیرا ویتامین ها، عناصر معدنی و فیبر را تامین می کنند.
- دریافت فیبر در بین دانش آموزان پایین می باشد که به علت دریافت کمتر دانه کامل غلات، میوه ها و سبزی هاست.

دریافت کافی فیبر (AI) در کودک/نوجوان:

- ۳۱ گرم در روز برای پسران ۹ تا ۱۳ سال
- ۳۸ گرم در روز برای پسران ۱۴ تا ۱۸ سال
- ۲۶ گرم در روز برای دختران ۹ تا ۱۸ سال



➤ مواد مغذی

چربی

- توصیه می شود دریافت چربی بیش از ۳۵-۳۰٪ و دریافت اسید های چرب اشباع شده بیش از ۱۰٪ کل کالری دریافتی نباشد.
- توجه به نسبت دریافتی اسید های چرب W3 و W6
- اسید های چرب ضروری برای تامین رشد و تکامل و کاهش خطر بیماری های مزمن لازم می باشد.



ویتامین ها و املاح معدنی

- در نوجوانی نیاز به ریزمغذی ها برای حمایت از رشد و تکامل جسمی افزایش می یابد.
- مواد مغذی ضروری در سنتز بافت بدون چربی و گلبول های قرمز خون مهم می باشند.
- ویتامین ها و عناصر مواد معدنی برای سنتز پروتئین، RNA و DNA در مقادیر زیاد در دوره جهش رشد ضروری می باشند و بعد از تکمیل بلوغ جسمی این نیاز کاهش می یابد.
- نیاز به ویتامین ها و عناصر معدنی موثر در تشکیل استخوان در نوجوانی و ورود به بزرگسالی افزایش می یابد.



- نوجوانان پسر به مقادیر بیشتری از اکثر ریزمغذی ها به جز آهن در دوران بلوغ نیاز دارند.
- ویتامین ها و املاح معدنی از طریق ۶ گروه غذایی اصلی در برنامه غذایی روزانه باید به بدن برسند.
- شایع ترین کمبود های ویتامینی در این دوران کمبود ویتامین های **A** و **D** و شایع ترین کمبود املاح شامل کمبود ید، آهن، روی و کلسیم است.



Image credit: istockphoto.com/piotr_malczyk



➤ اصول تغذیه صحیح

- تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل (**balance**) و تنوع (**variety**) در برنامه غذایی روزانه
- تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.
- تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی در هرم غذایی ایران معرفی می شوند.



➤ نیاز های تغذیه ای

- نیاز بدن به انرژی، پروتئین، ویتامین ها و املاح معدنی برای حفظ سلامت و رشد و نمو را نیاز های تغذیه ای می گویند.
- نیاز های تغذیه ای با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت اند.
- نیاز های تغذیه ای بر اساس سن، جنس، شرایط فیزیولوژیک، اندازه بدن و میزان فعالیت فرد تعیین می شوند.

