

عادات غذایی صحی و سپورت

غذای مورد علاقه شما چیست؟

فعالیت مورد علاقه شما چیست؟

آیا تا فعلاً فکر کرده‌اید که غذای مورد علاقه و فعالیت مورد علاقه شما چیست؟



عادات غذایی صحی

میان‌وعده

روز را با صبحانه آغاز کنید تا بدن‌تان به انرژی کافی برای گذراندن روز درسی پیش رو دست پیدا کند. اگر خوردن صبحانه در اول صبح برایتان مشکل است، چیزی از قبیل ساندویچ یا میوه با خود ببرید و در وقت تفریح نوش‌جان کنید. تغذیه منظم برای بیشتر اشخاص موثر است. یعنی صبحانه، نان‌چاشت، نان شب و 2-3 نوبت میان‌وعده. بهتر است غذا را به مقدار مناسب مصرف کنید و اجازه دهید که دندان‌هایتان بین نوبت‌های صرف غذا استراحت کنند.

اگر از تلفون همراه یا تبلت در وقت غذا خوردن صرف‌نظر کنید و با آرامش غذا بخورید، غذا خوردن برایتان لذت‌بخش‌تر می‌شود و فرصت بیشتری برای گفتگو و همراهی با دوستان و اقارب پیدا می‌کنید. در این صورت متوجه می‌شوید که چی وقت باید از خوردن صرف‌نظر کنید. اگر در وقت غذا خوردن از تلفون همراه، تبلت، کمپیوتر یا تلویزیون استفاده کنید، احتمالاً بیش از ضرورت بدن‌تان غذا و نوشیدنی مصرف خواهید کرد.

نوشیدنی

آب بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی و بهترین چیزی است که می‌توانید در وقت غذا خوردن بنوشید. شیر یا نوشیدنی‌های حاصله از جو را می‌توانید به همراه غذا مصرف کنید که چندین گیل‌اس در روز مقدار مناسبی محسوب می‌شود. این نوشیدنی‌ها حاوی کلسیم هستند که برای تقویت استخوان و دندان‌ها ضروری است. لیکور و نوشابه‌گازدار حاوی مقدار فراوانی شکر است و ممکن است بدون سیر شدن در مصرف این مواد زیاده‌روی کنید.



میوه، توت‌ها و ترکاری

در هر نوبت صرف غذا، مقداری ترکاری مصرف کنید. حتماً مخلوطی از ترکاری با رنگ‌های مختلف مصرف کنید. ترکاری‌باب‌رنگه حاوی ویتامین، مواد معدنی و انتی‌اکسیدان است. جسور باشید و ترکاری‌باب و میوه‌جات جدید را امتحان کنید. بعضی طعم‌ها عاجل مورد علاقه شما واقع می‌شوند و بعضی دیگر را باید بارها امتحان کنید تا به طعم مورد علاقه تبدیل شوند. میوه، میان‌وعده مناسبی است که می‌توانید به‌آسانی با خود حمل کنید. مصرف دو یا سه تکه میوه در روز تقریباً کافی محسوب می‌شود.

نان، پاستا (ماکارونی و سایر خوراکی های مشابه) و غله‌جات

مصرف نان با آرد سبوس‌دار و محصولات پاستا ضروری است ولی ضرور نیست که نان حاوی سبوس باشد. گندم را می‌توان آسیاب کرد و به محصولی یکنواخت رسید. اگر آرد سفید را با آرد سبوس‌دار مقایسه کنیم، آرد سبوس‌دار حاوی ویتامین، مواد معدنی و فایبر بیشتری است که احساس سیری را به مدت بیشتری در شما حفظ می‌کند. از غذاهایی که کمبیش دانه 100% کامل محسوب می‌شوند می‌توان به جو پوست‌شده، جو دو کله و نان ترد اشاره کرد.

مقدار صحیح وعده غذایی

اگر برای صرف نان‌چاشنت و نان شب از «الگوی پیشقاب غذا»، با انداز مگیری به کمک دست، استفاده کنید، مصرف مقدار صحیح غذا با ترکیب تغذیوی مناسب آسان‌تر می‌شود. غذاهای مختلف حاوی مواد مغذی مختلف مورد ضرورت



بدن هستند. به همین دلیل تنوع اهمیت دارد: مقداری ترکاری، مقداری کچالو/برنج/پاستا/گندم نیمه‌آسیاب‌شده و مقداری گوشت مرغ/ماهی/پروتئین نباتی/گوشت سرخ. الگوی پیشقاب غذا چیست؟

روزهای هفته، مهمانی‌های جمعه و شیرینی‌های شنبه

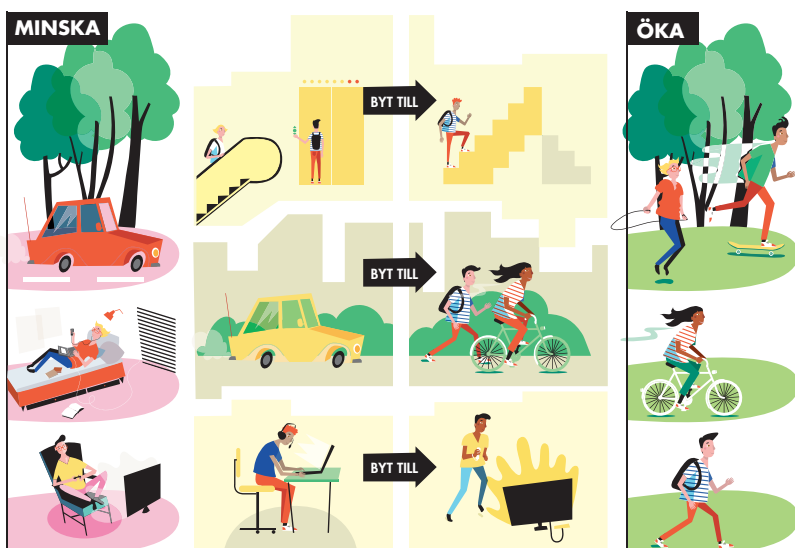
بهتر است روزهای هفته و رخصتی‌های پایان هفته را از یکدیگر جدا کنید. قاعده کلی این است که شیرینی، چیپس/خوراکی را یک بار در هفته مصرف کنید. اگر می‌خواهید شیرینی یا چیپس بخورید، در آن روز از خوردن نوشیدنی گازدار شیرین یا لیکور خودداری کنید.

غذا، محیط زیست و اقلیم

مراعات نمودن عادات غذایی صحتی و سپورت برای محافظت از زمین نیز مهم است. کار تاثیرگذاری که همه می‌توانند انجام دهند، خودداری از اسراف در مصرف مواد غذایی است.

سپورت و بی‌حرکی

اگر در جریان روز سپورت و فعالیت بدنی کنید، هشدارتر، قوی‌تر و چالاکتر خواهید بود. همچنان مشاهده خواهید کرد که کیفیت تمرکز شما در مکتب افزایش می‌یابد. فعالیت بدنی باعث می‌شود که خواب بهتری داشته باشید. همه انواع سپورت موثر است! این بشمول پرداختن به فعالیت‌های روزمره از قبیل پیاده‌روی، بایسکل سواری، دویدن، کوه‌نوردی و سپورت‌های مکتبی و تمرین کردن در اوقات فراغت می‌شود. به هر چیزی که سرگرم‌کننده می‌دانید بپردازید. حداقل یک ساعت سپورت روزانه (نی حتماً یک ساعت پیوسته) در صورتی که این فعالیت‌ها چندین بار در هفته سرعت تپش قلب شما را افزایش می‌دهد، برای بدن موثر است.



برای والدین

والدین الگوهای اصلی اطفال هستند و اطفال از عادات خوب و بد شما الگوبرداری می‌کنند. اگر عادات غذایی صحتی را مراعات نمایید و مدت بی‌حرکی را کاهش دهید، طفل شما از این عادت شما تقلید می‌کند. غذا خوردن گروهی باعث می‌شود که لذت بیشتری از این کار ببرید. این عادت برای تقویت دوستی و صحت مهم است. تصمیم‌گیری درباره مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی که باید در خانه وجود داشته باشد، به عهده کلان سالان است.