

**مشاور تغذیه در بهبود و تقویت
قوای جسمی و ذهنی و روحی**

**مشاور تغذیه در بهبود عملکرد مغزو
تقویت حافظه علم آموزان**

اساسی ترین نقش در آموزش علم آموزان در گروه عادات غذایی درست و سالم و تغذیه صحیح است اگر چه تغذیه از بدو تولد اهمیت ویژه ای برخوردار است اما دوران تحصیل که حساس ترین دوران زندگی است بی توجهی به این مقوله در این مقطع عوارض غیر قابل جبرانی را در توانمندی های فکری و جسمی فرد به خصوص در زمینه یادگیری و کسب مهارت‌ها در پی دارد پس هر گونه توجه خاص و عنایت ویژه به این امر باعث بهبود تغذیه علم آموزان از جانب خانواده آنان هزینه نیست بلکه دقیقاً و کاملاً سرمایه گذاری اساسی و زیربنایی است در جهت افزایش تقویت قوای جسمی و فکری علم آموزان و در نهایت بستر سازی مناسب جهت موفقیت و کامیابی در زیر ساخت های مختلف .

غذا باید لذیذ و مغذی باشد ولی متأسفانه ما ایرانی ها تخصص خاصی در بی ارزش کردن و کم ارزش کردن مواد غذایی داریم.

رعایت اصول تغذیه علاوه بر یک اصل مهم سلامتی جسم و روان یک مقوله اعتقادی نیز می باشد چون در اصول شریعت حفظ جان واجب می باشد و به هر مسلمان معتقدی واجب می باشد تا مقدمات و تمهیدات حفظ جان خودش را مهیا کند .

خانواده های گرامی و علم آموزان عزیز عنایت داشته باشند که عادات تغذیه نادرست و در نهایت سوء تغذیه سالیانه ضرر و زیان و هزینه های مستقیم و غیرمستقیم زیادی را به اقتصاد خانواده و کشور تحمیل می کند پس با شعار عقل سالم در بدن سالم باید در کنار تغذیه جسم به تغذیه روح نیز باید توجه کافی داشت زندگی نوعی صحنه رقابت و مملو از آموزش ها و امتحانات مختلف بزرگ و کوچک است که کنکور بزرگترین آزمون علمی به حساب می آید که نه تنها علم آموزان را با چالش های زیادی روبه رو می کند بلکه اطرافیان نیز در انتظار به ثمر رسیدن ۱۲ سال زحمت فرزندان شان دچار بی تابی و استرس های متعددی می شوند پس در کنار عوامل مهم مانند برنامه ریزی صحیح و مشاوره های آموزشی بهره مندی از منابع علمی جامع ، همت و تلاش و پشتکار، عادات غذایی سالم و صحیح اثرات شگفت انگیز زیادی بر موفقیت دارد پس مسئولیت والدین تنها تامین نیاز های روزمره نمی باشد و به مرور زمان نقش خانواده تغییر می کند و حساسیت والدین نسبت به تغذیه سالم فرزندان شان جهت جلوگیری از اضافه وزن و تقویت قدرت یادگیری و افزایش عملکرد مغز و علت افت تحصیلی و خستگی بی علت و آشنایی با غذا های محرک و افزایش هوشیاری و تمرکز حواس ضروری تر به نظر می رسد . چون علم آموزان به دلیل افزایش عملکرد مغز

در دوران رشد بیشتر در معرض خطر قرار می گیرند پس توجه به موارد فوق باعث تنظیم و تثبیت قند خون و در نهایت عملکرد مطلوب فعالیت عصبی و عملکرد مغز می شود و در نوجوانان نیز که این دوره زندگی در آنان مانند پلوی کودکی را به بزرگسالی وصل می کند (به علت تغییران هورمونی و متابولیسمی) دقت نظر پدر و مادر ها می تواند باعث دریافت کافی مواد مغذی و ایجاد الگوی سالم غذایی برای فرزندان باشد .

چون شناسایی گرسنگی پنهان یا فقدان پاره ای از مواد مغذی نظیر ویتامین ها و مواد معدنی می تواند باعث تنش عصبی استرس - اضطراب - سوء رفتار و عدم تمرکز حواس شود چون مغز انسان یک بافت گرسنه است و انرژی لازم خود را از گلوکز دریافت می کند ولی متاسفانه حدود ۲۰٪ فرزندان ما از کمبود هموگلوبین (آهن) رنج می برند که در زمان فعالیت بیش از حد مغز نیازهای تغذیه ای بیشتری می شود پس با افق فکری و بینش جدید و تاثیرات شگرف علم تغذیه در جهت داشتن ذهنی کار آمد و جسمی سالم رسالت و تکلیف خودمان را نسبت به فرزندانمان ادا کنیم و به آنان بیاموزیم توجه به دانش تغذیه نه تنها بر عملکرد جسمی و ذهنی بلکه در سلامت بزرگسالی آنان تاثیرات مهمی دارد و آنان را مقابل بیماریهای مزمن و غیرواگیرایمن می سازد. لذا وعده های اصلی غذایی مناسب و سالم میان وعده های متنوع که در برگیرنده انواع ریز مغذی ها و درشت مغذی باشد با رعایت این قانون طلایی تغذیه یعنی :

۱) تنوع (۲) تناسب (۳) تعادل ، می تواند کمک قابل توجه و بی بدیلی به حال و آینده تحصیلی علم آموزان نماید و این مهم مسیر نیست جز با شناخت مواد غذایی موجود در طبیعت شامل

۱) کربوهیدرات (۲) چربی (۳) پروتئین (۴) ویتامین (۵) مواد معدنی

با رعایت نحوه مصرف و زمان و میزان مصرف در آنها

پس در کنار توجه به تغذیه جسم و روح و خواب مطلوب فرزندانمان می آموزیم که در ساده ترین مثال بدن مانند گل و گیاه است که اگر نور و کود و خاک خوب نداشته باشد پژمرده خواهد شد و با داشتن کافی مواد فوق سر حال و سر سبز و با طراوت است . انسان مانند اتومبیلی است که اگر بنزین و گاز و یاروغن مناسب در آن استفاده نشود باعث سرعت و شتاب و حرکت نامطلوب خواهد شد .

کمبود املاح معدنی و ویتامین ها در طول دوران امتحانات و تحصیل و کنکور باعث استرس و افزایش اضطراب می شود. و مغز به میزان زیاد تحت تاثیر تغذیه قرار دارد و ما می توانیم با استفاده از منابع غذایی مغذی به توانایی های حافظه بیافزاییم و آرامش اعصاب را در این دوران فراهم آوریم. آشفته گی ذهنی و اختلال در یادگیری و عدم تمرکز و استرس از علامت های سوخت ناقص می باشد.

رعایت الگوی تغذیه صحیح علاوه بر تاثیرات فراوان بر عملکرد جسمی و ذهنی علم آموزان در سلامت آنان در بزرگسالی نیز اثرات مهم تری دارد. آنها بزرگسالان کوچک نیستند و چون در حال رشد و تحصیل هستند نیازهای تغذیه ای خاص خود را دارند.