

اسهال و استفراغ را جدی بگیرید.

یکی از بیماری‌هایی که در دوران مدرسه بیشتر احتمال ابتلا به آن وجود دارد اسهال، استفراغ و عفونت‌های دستگاه گوارش است که می‌تواند ویروسی و یا میکروبی باشد. معمولاً بیماری‌های دستگاه گوارش با علت ویروسی، تب استفراغ و پس از گذشت ۴۸ ساعت همراه با اسهال خواهد بود. این نوع عفونت‌ها با ریشه باکتریایی واگیردار هستند و ممکن است در مدت کوتاهی میان دانش‌آموزان شیوع پیدا کند.

◀ متخصصان بیماری‌های عفونی کودک تأکید می‌کنند کودکانی که علائم عفونت‌های گوارشی را بروز می‌دهند، باید مدرسه نروند و در منزل تحت درمان باشند و استراحت کنند.

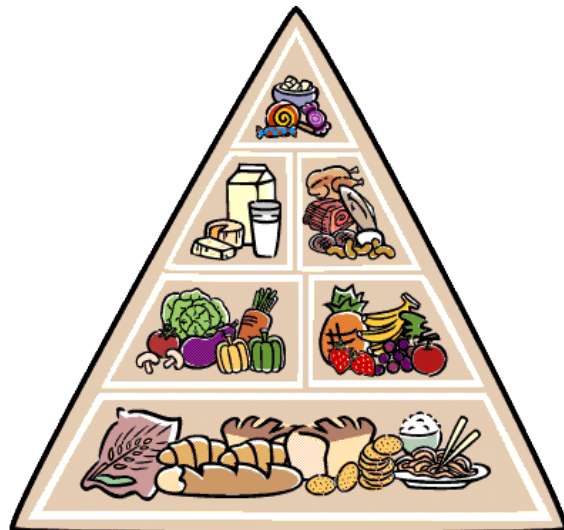


کودکان سنین مدرسه بهتر است:

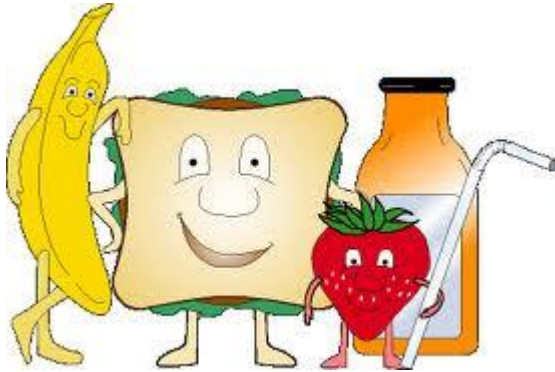
☺ شبها زود بخوابند و استراحت کافی داشته باشند.



☺ دارای نظم غذایی مناسب باشند.



☺ صبحانه کامل بخورند و نهار و شام را به موقع میل نمایند.



☺ در رژیم غذایی آنها میوه تازه و سبزیجات به وفور یافت شود.



مصرف لبنیات به ویژه ماست باعث تقویت سیستم ایمنی کودکان و نوجوانان می شود.



زیرا باکتری های مفید موجود در ماست باعث تحریک تولید مواد سیستم ایمنی می شود که با بیماری مبارزه می کند.

طبق نظر متخصصان تغذیه

کمبودهای تغذیه ای از جمله کمبود ریز مغذی هایی مانند آهن و روی می تواند به کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی در دانش آموزان منجر شود.

مصرف مواد غذایی چرب، پر نمک و شیرین نیز می تواند زمینه را برای بروز کمبودهای تغذیه ای ، چاقی و اضافه وزن، فشار خون و چربی خون بالا در دانش آموزان فراهم نماید.