

آیا می‌دانید افزایش مصرف شیر نشان‌دهنده‌ی توسعه‌ی فرهنگی است؟



حسین باقری
کارشناس آموزش ابتدایی
بوشهر، دیر، دوراهک

متخصصان علم تغذیه و سازمان‌های بهداشتی بین‌المللی از جمله سازمان جهانی بهداشت و فائو، همیشه بر ضرورت مصرف روزانه‌ی شیر برای تمامی گروه‌های سنی تأکید کرده‌اند و امروزه مصرف سرانه‌ی شیر و فراورده‌های آن را به‌عنوان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های توسعه‌ی فرهنگی مطرح می‌کنند. یافته‌های علمی بیانگر این موضوع است که مصرف سالانه‌ی ۲۰۰ لیتر از این ماده‌ی غذایی، علاوه بر افزایش رشد و تضمین سلامت جسمی، موجب ارتقای هوش و قدرت فراگیری نیز می‌شود. مصرف روزانه‌ی نیم لیتر شیر، ۵۰ درصد پروتئین و ۵۰ درصد B۱۲ مورد نیاز افراد بالغ را تأمین می‌کند. همچنین، شیر منبع بسیار غنی ویتامین‌های گروه B و کلسیم و حاوی فسفر، سدیم، پتاسیم، منیزیم و ویتامین D است. با این که شیر و فراورده‌های آن یکی از گروه‌های اصلی در هرم غذایی است و مصرف دو تا چهار واحد از آن به‌صورت روزانه توصیه شده است، اما بررسی‌های انجام شده به‌وسیله‌ی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و انستیتو تغذیه و تحقیقات صنایع غذایی کشور نشان می‌دهد، مصرف شیر و فراورده‌های شیری حدود ۰/۷ واحد و بسیار کمتر از میزان مصرف استاندارد (هرم غذایی فعلی کشور) است.

کسانی که تمایل دارند در مورد این موضوع، اطلاعات کافی داشته‌باشند می‌توانند به سایت آفتاب و یا نوشته‌ی خانم‌ها عنرا سنگلجی و بی‌تا سرلک در روزنامه‌ی سلامت مراجعه کنند. من هم در نوشتن این مطلب کوتاه از این منابع استفاده کردم.

سرویس مدرسه



یکی از سرویس‌های مدرسه‌ی راجه، عکس اختصاصی عکاس اعزامی رشد آموزش ابتدایی!

از مدیر مدرسه‌ی راجه‌ی هند

به رئیس شرکت دوچرخه‌سواری راجو با سلام.

با توجه به این که این مدرسه قرار است از دوچرخه‌های شما برای سرویس رفت‌وآمد دانش‌آموزان استفاده کند، رعایت نکات زیر یادآوری می‌شود:

۱. رانندگان سرویس‌ها باید صبحانه خورده و حال کافی برای پازدن داشته باشند.
 ۲. داشتن وسایلی مثل تلمبه و وسایل پنچرگیری برای وسایل نقلیه الزامی است.
 ۳. دوچرخه باید بیمه‌ی بدنه، راننده و مسافر داشته باشد.
 ۴. به ازای هر چهار مسافر، حضور یک کمک راننده ضروری است.
- با سپاس، نامه تمام.

به انتخاب؛ علی‌رضا توحیدی