



آموزشی

ترجمه‌ی  
محسن ملاچی  
و همید دامرودی



# فلسفه‌ای برای ورزش مدارس

برنامه‌های ورزشی، در سطح گسترده‌ای در برنامه‌های ملی سلامت و فواید جسمانی مرتبط با آن، مؤثر است و رقابت در میدان‌های ورزشی، سهم زیادی در رفاه مردم انگلستان در طول زمان‌ها و دوران‌های گذشته به همراه داشته است.

۲. ما به رقابت‌های ورزشی اعتقاد داریم. رقابت‌های ورزشی برای تمامی شرکت‌کنندگان، اعم از ورزشکاران ماهر یا غیرماهر، مفید و سودمندند. آرزوی پیروزی در رقابت‌های ورزشی بسیار خوب است و زمانی می‌توان به فواید حاصل از یک رقابت چشم دوخت که تلاش و کوشش فراوان شرکت‌کنندگان به وقوع پیوندد؛ از تلاش‌های موقت نمی‌توان فواید مورد نظر را انتظار داشت. ما باور داریم که بین ورزش‌های تفریحی (ورزش به عنوان تفریح سالم) و

برای دانش‌آموزان امکانات کافی و برنامه‌های غنی شده و منظم تدارک ببینند، مورد حمایت قرار می‌دهند. مدرسه مکانی است که دانش‌آموزان با خرده‌فرهنگ‌های متعدد و علاقه‌های گوناگون به آن وارد می‌شوند و از این رو باید به این تنوع علاقه‌ها پاسخ مناسب داده شود.

فلسفه‌ی ورزش مدارس در این مقاله به دیدگاه سنتی تعلیم و تربیت بسیار نزدیک تر است تا به دیدگاه امروزی. در راستای حفظ این دیدگاه، ما اعتقادات و باورهایی را که کلی‌فورد، دبیرکل فدراسیون ملی ورزش مدارس آمریکا در سال ۱۹۶۳ در «کنفرانس ملی ارزش‌های ورزش» بیان کرد، در این مقاله ارائه کرده‌ایم.

## اعتقادات و باورها

۱. ما بر این باور هستیم که طبیعت

فلسفه‌ی رقابت‌های ورزشی بین مدرسه‌ای را نمی‌توان از اهداف حمایت‌های مالی و مدیریت برنامه‌ها در مدارس و هم‌چنین، مقاصد مؤسسه‌ای هم چون باشگاه‌ها، کانون‌های ورزشی و... که قصد ادغام ورزش و تربیت بدنی را با تعلیم و تربیت دارند و خواستار تخصیص منابع در این ارتباط هستند، جدا کرد.

روند جاری در تعلیم و تربیت، حرکت به سوی ساخت مدارس با جمعیت کمتر و تخصصی‌تر است، اما در سرتاسر قرن بیستم، برعکس روند حاکم کنونی که تربیت بدنی و ورزش در مدرسه از جمله درس‌های بسیار مهم تلقی می‌شود، برای درس تربیت بدنی و ورزش اهمیتی قائل نمی‌شدند و آن را در زمره‌ی درس‌های کم‌اهمیت می‌انگاشتند. در حال حاضر افکار عمومی، مدارسی را که

## ما بر این عقیده ایم که باید در چارچوب قوانین در رقابت‌ها به پیروزی برسیم و هرگز رفتار اخلاقی را برای رسیدن به پیروزی زیر پا نگذاریم

۲. ما همواره در فکر ارتقا و بهبود برنامه‌ها هستیم و معتقدیم که این برنامه‌ها ارزش ارتقا دادن را دارند.

۳. ما آموزش می‌دهیم، چرا که معتقدیم می‌توانیم مهارت‌های ورزشی را به‌طور مؤثری تدریس کنیم. مربیگری یکی از بهترین و کارآمدترین برنامه‌های آموزشی در مدرسه به‌شمار می‌رود. ما داوری را آموزش می‌دهیم، چرا که این برنامه می‌تواند به روند اجرای قوانین بازی یاری دهد. ما بر این باور هستیم که داوران خوب و به‌تعداد کافی، از هدایت بازی به‌شکل غیرمنصفانه جلوگیری می‌کنند.

۴. ما برای رسیدن به رقابت برابر، تیم‌ها و یا افراد را طبقه‌بندی یا دسته‌بندی می‌کنیم.

۵. برای اجرای مطلوب برنامه‌ی رقابت ورزشی، همه‌ی امور را با مدیریت و سایر عوامل مدرسه هماهنگ می‌کنیم.

۶. ما برای تحقق ارزش‌های فردی و اجتماعی ورزش می‌کنیم و می‌دانیم که این ارزش‌ها زمانی قابل دست‌رسی هستند که حداکثر تلاش در سطحی گسترده انجام شود. می‌دانیم که برای رسیدن به این مقصود، باید تا حد فداکاری پیش رویم. امروزه توجهات به سمت ورزش‌های سبک و ساده سوق یافته‌اند. ما افسوس می‌خوریم از این‌که در بسیاری از اماکن، وفاداری از بین رفته است و دستگاه‌ها و تشکیلات حتی به تنبیه

مقررات و روح قوانین و با قوانین واقعی بازی می‌کنید، قاعدتاً جوانمردی را پذیرفته‌اید و مطابق روحیه‌ی پهلوانی بازی می‌کنید.

۶. ما عقیده داریم که ارزش‌های فردی و اجتماعی از طریق شرکت در رقابت‌های ورزشی قابل لمس هستند. اما مشاهده‌ی این ارزش‌ها به‌خودی‌خود امکان‌پذیر نیست، بلکه از طریق هدایت و رهبری رقابت‌ها و توجه عمدی به این ارزش‌ها ممکن می‌شود. علاوه بر ارزش‌ها که به دو دسته‌ی فردی و اجتماعی طبقه‌بندی شده‌اند، ارزش‌های دیگری هم وجود دارند که به دو دسته‌ی جسمانی و روانی قابل طبقه‌بندی هستند. گرایش به پیشرفت و کسب مهارت‌های بالا که از جنگ جهانی دوم تاکنون رواج پیدا کرده، مشارکت مردم را در ورزش دشوار کرده است. اعتقاد ما بر این است که تأکید بر مهارت‌های بالا، سهم زیادی در تضعیف کردن رقابت‌های معمول در ورزش‌های همگانی و مشارکت ساده و همگانی مردم داشته است.

### اعمال و وظایف

در اجرای رقابت‌های ورزشی، به آموزش، قضاوت (داوری)، هماهنگی و مدیریت، و بسیاری از اعمال و وظایف دیگر نیاز داریم. بنابراین:

۱. ابتدا از برنامه‌های رقابتی بین مدرسه‌ها حمایت می‌کنیم. این حمایت شامل خود برنامه و شرکت‌کنندگان می‌شود و از چنین روش‌هایی بهره می‌گیریم: محدود کردن فصل مسابقات، قوانین منعطف، قانون مربوط به سن شرکت‌کنندگان، محدود کردن تعداد بازی‌ها و... می‌شود.

ورزش‌های رقابتی تفاوت وجود دارد و رقابت‌ها باید بر اساس استانداردها تنظیم و تعیین شوند.

۳. ما بر این عقیده‌ایم که باید در چارچوب قوانین در رقابت‌ها به پیروزی برسیم و هرگز رفتار اخلاقی را برای رسیدن به پیروزی زیر پا نگذاریم. برنامه‌ای که به‌خوبی مدیریت شود، حتی اگر یک رقابت ورزشی باشد، پیامدی به‌جز انعکاس فواید تربیتی و آموزشی که برای آن تلاش می‌کنیم، به‌همراه نخواهد داشت.

۴. ما به یک برنامه‌ی کمی و کیفی نیاز داریم؛ برنامه‌ای که ضمن گستردگی دارای عمق کافی باشد. در این برنامه‌ها، باید فرصت‌های ورزشی بسیاری برای دانش‌آموزان دبیرستانی وجود داشته باشد. باید به دانش‌آموزان حق انتخاب نوع فعالیتی که مایل‌اند در آن شرکت کنند، داده شود. ما بر این باوریم که تمام تیم‌ها با هر سطحی از مهارت، حق شرکت در رقابت‌ها را دارند. به‌هیچ‌وجه تمام دانش‌آموزان نمی‌خواهند در رقابت‌های سطح بالا شرکت کنند. برخی از آن‌ها اهمیتی به این نوع فعالیت‌ها نمی‌دهند. برخی هم، گرچه به این فعالیت‌ها علاقه دارند، ولی حاضر به جان‌فشانی برای رسیدن به پیروزی نیستند.

۵. ما بر این اعتقاد هستیم که جوانمردی و روحیه‌ی پهلوانی آموختنی است. برخی هدف‌های ما صرفاً زمانی دست‌یافتنی هستند که جوانمردی و روحیه‌ی پهلوانی را مدنظر قرار دهیم. ما بر این باوریم که رویکردهای کنونی به جوانمردی، با ساده‌انگاشتن موضوع، رقابت‌ها را بی‌خاصیت می‌کنند. ما توصیه می‌کنیم که سه استاندارد برای جوانمردی مدنظر قرار گیرد. اگر شما مطابق با

افرادی دست می‌زنند که از خود تلاش  
مجدانه برای اجرای بهترین عملکرد را  
نشان می‌دهند.

### نقش‌ها

ورزش مدارس در مجموع دو  
هدف دارد:

۱. کمک به مدرسه در تعلیم و تربیت دانش‌آموزان؛
۲. کمک به دانش‌آموزان در یادگیری مهارت‌های لازم برای زندگی. برخی از این مهارت‌ها عبارت‌اند از: کار سخت (نظم داشتن و خود را وقف کار کردن)، کار گروهی (فداکاری) و بازی منصفانه (اخلاق و درستی).

رقابت‌های بین مدرسه‌ای بخشی از برنامه‌های آموزشی و با بخشی ضروری از تعلیم و تربیت دانش‌آموزان هستند، نه یک واقعیت قانونی و نه یک واقعیت عملی. با این حال، این رقابت‌ها وسیله‌ای هستند برای کمک به مدرسه در برانگیختن دانش‌آموزان به سوی کسب موفقیت، چه در کلاس و چه در صحنه‌ی زندگی. داده‌های آماری و شواهد تحقیقی نشان می‌دهند، دانش‌آموزان شرکت‌کننده در رقابت‌ها و تمرینات ورزشی دارای متوسط نمره‌ی کلاسی بیشتر، نمره‌ی تجدیدی کمتر، حضور مرتب روزانه و بالاخره مشکلات انضباطی کمتری نسبت به دانش‌آموزانی هستند که در فعالیت ورزشی شرکت نمی‌کنند. بسیاری از مدارس، بدون این که به دنبال فلسفه‌ی رقابت‌های ورزشی بین مدرسه‌ای باشند، جایی برای آن در برنامه‌ی مدرسه در نظر گرفته‌اند.

### فلسفه‌ی ورزش‌های قهرمانی

جوامع پیشرفته، جایگاه

ارزشمندی برای تعالی و رشد افراد قائل هستند. این رشد و تعالی ارتباط تنگاتنگی با محیط رقابتی و چالش‌انگیز دارد. رقابت از نقش و سهم مهمی در رشد فرهنگی ما برخوردار است؛ چه در صحنه‌ی کسب و کار جهانی و چه در موفقیت‌های علمی و یا ورزشی، و تعلیم و تربیت ورزشی. در جهت‌گیری ورزشی به سوی تعالی، باید بسیار مراقب بود که محیط رقابتی بسیار شدیدی به وجود نیاید که به صدمه‌زدن به شرکت‌کنندگان بینجامد. ورزش‌های قهرمانی باید همیشه در دست‌رس حداکثر علاقه‌مندان باشد و نه کمترین تعداد آن‌ها. هرگونه تلاشی باید در جهت تشویق دانش‌آموزان به شرکت در رقابت‌ها و تمرینات ورزشی صورت گیرد تا آن‌ها از منافع آن بهره‌مند شوند. زمانی که مشارکت را تشویق و تبلیغ می‌کنیم، این نکته باید مدنظر قرار گیرد که خود مشارکت به عنوان یک مزیت و امتیاز تلقی گردد و هرگونه جایزه یا پاداش اضافی، کنار گذاشته شود. برنامه باید به گونه‌ای هدایت شود که رفاه شرکت‌کنندگان، یک قانون تلقی شود. باید در جهت کسب اطمینان از مشارکت گسترده و آسان دانش‌آموزان بکوشیم. تأکید پی‌درپی بر این موضوع که تعلیم و تربیت ورزشی حامی برنامه‌ی تعلیم و تربیت مدرسه است، زمانی قابل توجه است که دانش‌آموزان ورزشکار خواستار کسب تجربه‌ی یادگیری باشند. تمام فعالیت‌های ورزشی در مدرسه‌های یک منطقه باید با برنامه‌ی آموزش عمومی پیوند داشته باشند و در هماهنگی کامل با اهداف و آرمان‌های کلی برنامه‌ی مدارس قرار گیرند.

### اهداف رقابت‌های ورزشی

برنامه‌ی ورزشی زمانی معنی‌دار و هدفمند خواهد بود که دارای اهداف تحقق‌پذیر باشد. این اهداف باید در تمام سطوح قابلیت کاربرد داشته و نباید با فلسفه‌ی تعلیم و تربیت مدرسه در تعارض باشند. برنامه‌ی ورزشی مدرسه‌ی ما در کوشش برای رسیدن به اهداف زیر گام برمی‌دارد:

۱. تدارک بهترین فرصت‌های آموزشی برای تمام ورزشکاران؛
۲. تدارک بهترین فضاها و مکان‌های ورزشی برای تمام ورزشکاران؛
۳. فراهم آوردن فرصتی برای تمامی ورزشکاران (دانش‌آموزان) تا بتوانند در رقابت‌های ورزشی شرکت کنند؛
۴. فراهم آوردن فرصتی برای تمامی تماشاچیان تا از تیم‌های ورزشی در مدرسه حمایت کنند؛
۵. فراهم آوردن فرصتی برای تمام ورزشکاران به منظور رشد جسمانی و روحی از طریق مشارکت در برنامه‌های ورزشی.

### اهداف مشارکت ورزشی

هدف غایی از تمام رقابت‌ها و ورزش‌ها، تربیت شهروندانی سالم و کارآمد در جامعه‌ی دموکراتیک است. این هدف از طریق مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های ورزشی، اعم از رقابت‌های درون‌کلاسی، درون‌مدرسه‌ای و بین‌مدرسه‌ای محقق می‌شود. مشارکت ورزشی مزایایی به این شرح خواهد داشت:

۱. فراگیری کار تیمی: کار با دیگران در یک جامعه‌ی دموکراتیک مستلزم آن است که فرد به رشد خودنظمی، احترام به مسئولان،



تقویت روحیه‌ی کار سخت و فداکاری اهمیت دهد. شما به عنوان معلم یا مربی، کار تیمی را به اجرا بگذارید و اهداف تیمی را بالاتر از خواسته‌های فردی آنان تعیین کنید.

۲. **فراگیری موفق بودن:** جامعه‌ی ما بسیار رقابتی است و شما همیشه برنده نخواهید بود. زمانی به موفقیت دست پیدا می‌کنید که برای رسیدن به هدف، مجدانه و به‌طور دائمی تلاش کنید.

۳. **فراگیری ورزشکار خوبی بودن:** باید موفق بودن را یاد بگیرید، نه این‌که صرفاً آن را در ذهن خود بپروانید. هم‌چنین، باید پذیرش شکست را بیاموزید و مطمئن شوید، بهترین و بیشترین کاری را که می‌توانستید انجام بدهید، انجام داده‌اید. باید دائماً در تلاش برای ترغیب دیگران باشید، همان‌طور که آن‌ها باید این‌گونه باشند. از طریق مشارکت در فعالیت‌ها و رقابت‌های ورزشی، باید به توسعه و رشد رفتارهای اجتماعی مثبت همت کنید. برخی از این رفتارها دارای معنای ارزشی هستند؛ از قبیل: کنترل هیجانات، صداقت، همکاری و تعاون، و قابل اعتماد بودن.

۴. **فراگیری لذت بردن از فعالیت‌های ورزشی:** ورزشکاران به هر صورت درگیر رشته‌ی ورزشی خود شده‌اند، پس حداقل باید از آن لذت ببرند، تا در آینده از آن به‌عنوان دورانی خوب یاد کنند.

۵. **یادگیری عادات تندرستی:** به‌منظور فعال کردن و همکاری اجتماعی، بسیار مهم است که به کسب و حفظ درجه‌ی بالایی از آمادگی جسمانی از طریق تمرین و عادات تندرستی پردازید. مشارکت شما در

رقابت‌ها و تمرینات ورزشی نشان‌دهنده‌ی اهمیتی است که شما برای حفظ تندرستی قائل هستید.

### ویژگی‌های متمایز

رقابت‌های ورزشی بین مدرسه‌ای که توسط مدارس حمایت می‌شوند، با برنامه‌های آموزشی غیر مدرسه‌ای (محل‌های) تفاوت دارند و به آن‌ها توجه خاصی می‌شود. ورزش‌های درون مدرسه‌ای و بین مدرسه‌ای، در راستای رسالت و مأموریت مدارس هستند و از این‌رو، حمایت آکادمیکی را به دنبال دارند. چهار ویژگی متمایز برای ورزش‌های بین مدرسه‌ای وجود دارد:

۱. **آکادمیکی:** حمایت مدرسه و فلسفه‌ی تعلیم و تربیت.

۲. **جوانمردی:** تشویق دانش‌آموزان به عنوان یک شهروند، با احترام به محیط مدرسه و فضای ورزشی حاکم بر آن.

۳. **ایمنی و سلامت:** ارتقای تندرستی جسمانی شرکت‌کنندگان.

۴. **داشتن محدوده‌ی برنامه:** حفظ محدودیت دراهدای جوایز، سفرها، فعالیت‌های درون و بیرون از فصل ورزشی که به‌طور دائم با عملکرد مدارس در ارتباط هستند و جنبه‌ی آموزشی و تربیتی دارند.

این‌ها از جمله مسائلی هستند که در طول قرن بیستم موانع فلسفه‌ی

وجودی ورزش مدارس بوده‌اند و بیش از پیش موجب تمایز ورزش مدارس از سایر برنامه‌هایی شده‌اند که توسط حامیان مالی در تمام سطوح مورد پشتیبانی قرار گرفته‌اند. البته مدیران ورزش مدارس نباید از وجود این تمایزات ابراز شرمساری کنند، بلکه به‌خاطر وجود آن‌ها باید افتخار کنند. چون ورزش مدارس جایگاهی خاص، نه تنها در یک جامعه بلکه در تمام دنیا دارد. بدون وجود این تمایزات آشکار، هیئت مدیره‌ی مدرسه نمی‌تواند، برای اجرای این برنامه‌ها که بیشتر در اوقات فراغت به اجرا درمی‌آیند، پول و زمان تخصیص دهد.

می‌گویند، برنامه‌ی ورزشی و رقابت درون مدرسه‌ای، «پنجره‌ای به سوی مدرسه» است. در واقع، اگر مدرسه به پرورش خصایص جوانمردی، توسعه‌ی دانش و فعالیت‌های درسی، ایمنی و سلامت در ورزش توجه نکند، انصافاً مردم قضاوت خواهند کرد که تنها فلسفه‌ی ورزش مدارس، تندرستی است؛ حال آن‌که فلسفه‌ی ورزش مدارس، خود فلسفه‌ای برای تعلیم و تربیت است.



## اطلاع رسانی

ترجمه‌ی:

جهاد وکیلی

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی  
دانشگاه تهران

اکنون که برای شروع تمرینات مقاومتی کودکان آماده شده‌اید، ممکن است پیرامون کیفیت تغذیه‌ی صحیح و نیازهای غذایی روزانه‌ی آنان سؤالاتی داشته باشید. حتماً شنیده‌اید که تمرینات مقاومتی، نیاز بدن به مصرف پروتئین، کلسیم و مواد غذایی دیگر را که در عضلات و استخوان‌ها یافت می‌شوند، افزایش می‌دهد. پیروی از رژیم غذایی ویژه برای مکمل‌های مغذی با صرف هزینه‌ی زیاد، چندان مطلوب نیست. به‌طور کلی، مصرف غذاهای خانگی شامل انواع غلات، سبزیجات، میوه‌ها،

گوشت‌های کم‌چرب و فراورده‌های لبنی، بهترین رژیم غذایی برای کودکان است. متأسفانه، با پیشرفت‌های سریع فناوری در جامعه، مصرف غذاهای خانگی روبه‌کاهش می‌رود و فروشگاه‌های سطح شهرها، انباشته از غذاهای پرچرب، شیرین و شور شده‌اند. در نتیجه، امروزه اکثر جوانان با مشکل سوءتغذیه روبه‌رو هستند. برنامه‌ی غذایی ناکارآمد به وعده‌ای اطلاق می‌شود که میزان چربی بالا و مواد غذایی ضروری اندک داشته باشد. مواد غذایی ضروری بدن شامل پروتئین‌ها (اسیدهای آمینه)، کلسیم،

پتاسیم، مواد معدنی، ویتامین و هم‌چنین کربوهیدرات‌های انرژی‌زا و آب می‌شود. در سال‌های اخیر، استفاده از برنامه‌ی غذایی مقوی، به‌ویژه در میان نوجوانان، جوانان و ورزشکاران رایج شده است. در این برنامه‌ی غذایی، اندازه‌ی مصرف چربی معادل ۲۰ تا ۲۵ درصد کالری روزانه، کربوهیدرات‌ها ۵۵ تا ۶۰ درصد کالری روزانه و حدود ۲۰ درصد کالری روزانه نیز برای حفظ ساختار بافت عضلانی به پروتئین‌ها اختصاص می‌یابد. با وجود این، قبل از مصرف پروتئین

# تغذیه در تمرینات مقاومتی کودکان

برای افزودن به حجم عضلانی به‌خاطر داشته باشید که بیش از ۷۵ درصد گنجایش عضلات اسکلتی را آب تشکیل می‌دهد. بدون تردید، آب مهم‌ترین عنصر برنامه‌ی غذایی مقوی است. ورزشکاران جوان روزانه باید حداقل هشت لیوان آب (یا نوشیدنی سالم دیگر، هم‌چون عصاره‌ی میوه یا شیر کم‌چرب) مصرف کنند. هم‌چنین به این نکته توجه داشته‌باشید که مصرف بی‌رویه‌ی پروتئین در هر وعده‌ی غذایی، در افزایش حجم عضلات تأثیری ندارد و حتی ممکن است عوارضی را برای کودکان به بار آورد.

## نیازهای غذایی کودکان

«الگوی هرم راهنمای غذایی گروه کشاورزی آمریکا»، یک برنامه‌ی غذایی مقوی را برای کودکان ارائه



حتی گاهی از پیتزا یا شیرینی خشک با شیر استفاده نکنند، بلکه کافی است، بین غذاهای پرچرب و گروه سبزیجات، میوه‌ها و غلات، تعادل برقرار سازند. همان‌گونه که در ابتدا اشاره شد، مصرف زیاد غذاهای حاوی پروتئین با استفاده از مواد غذایی مکمل را برای رشد سریع عضلانی پیشنهاد نمی‌کنیم.

### نیازهای پروتئینی بدن

مصرف بی‌رویه‌ی پروتئین به چند دلیل مشکل‌ساز است. اول آن‌که اگر پروتئین کافی در اختیار بافت‌ها باشد،



### مصرف غذاهای خانگی شامل انواع غلات، سبزیجات، میوه‌ها، گوشت‌های کم‌چرب و فراورده‌های لبنی، بهترین رژیم غذایی برای کودکان است

بدن از پروتئین مازاد استفاده نمی‌کند. دختران و پسرانی که بیشتر از نیازهای ساختاری عضلانی‌شان غذاهای پروتئینی مصرف می‌کنند، بدن پروتئین اضافی را ذخیره کرده‌اند آن‌را در کبد به چربی تبدیل خواهد کرد.

پروتئین‌ها، برخلاف کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها، دارای جزء متابولیت نیتروژن هستند که بدن

طبعاً به خوردن آن میوه‌ترغیب می‌شود.

۲. زمانی که کودک مواد مغذی را می‌بیند و فرصت جای‌گزین کردن غذاهای چرب را ندارد. طبیعتاً به آن‌چه که در دست‌رس وی قرار می‌گیرد، توجه می‌کند.

نظریه‌ی دیگر، استفاده‌ی سستی از غذاهای لقمه‌ای است. برای کودکان که جمعه‌شب را در کنار والدین بیرون از خانه سپری می‌کنند، در سبد غذایی، مواد مغذی هم‌چون هویج خام و فراورده‌های لبنی کم‌چرب همراه داشته باشید. اغلب کودکان هویج شیرین را دوست دارند. نظریه‌ی رایج دیگر، مصرف تکه‌های سیب با مخلوط دارچین و شکر است که برای آماده کردن سریع و آسان می‌توانید، دارچین و شکر را مخلوط کنید.

تقلید نقش برجسته‌ای در گسترش و تنوع بخشیدن به عادات غذایی سالم کودکان دارد. همان‌طور که بزرگ‌سالان در برنامه‌های آمادگی بدنی یا سایر فعالیت‌های اجتماعی، به غذاهایی علاقه‌مند هستند که به راحتی می‌توان تهیه کرد، کودکان نیز به همین ترتیب رفتار می‌کنند. اگر کودک فرد بالغی را هنگام خوردن چیپس سیب‌زمینی ببیند، ذائقه‌اش او را به سوی خوردن آن می‌کشاند. اگر فرد بالغی بنا بر عادت، از خوردن غذاهای پرچرب یا خیلی شیرین لذت ببرد، چگونه می‌تواند به کودکی که همان غذا را دوست دارد، پاسخ منفی دهد؟ منظور این نیست که هیچ‌گاه از غذاهای خیلی شیرین استفاده نکنید، بلکه هنگام خرید از فروشگاه، غذاهای کم‌چرب را انتخاب کنید.

به بیان دیگر، هدف این نیست که به کودکان (و بزرگ‌سالان) القا شود،

می‌دهد. این راهنمای تغذیه شامل چندین وعده‌ی غذایی غلات، سبزیجات و میوه‌ها برای تأمین نیازمندی‌های انرژی، و هم‌چنین ویتامین‌ها و مواد معدنی است. هم‌چنین، برای تأمین پروتئین‌های عضلانی و کلسیم استخوان، وعده‌های کمتری را به مصرف گوشت‌های کم‌چرب و فراورده‌های لبنی اختصاص می‌دهد. رأس هرم به وعده‌های خیلی کم و پراکنده از غذاهای حاوی چربی به شکل روغن یا شیرینی اختصاص دارد.

هرم راهنمای غذایی، یک الگوی غذایی سالم و مقوی ارائه می‌دهد، با وجود این، جوانان غالباً رژیم غذایی متضاد با این برنامه استفاده می‌کنند. برای کودکان و نوجوانان، خوردن مقدار زیاد آب‌نبات، چیپس، ذرت، سیب‌زمینی سرخ شده، چیزبرگر و بستنی (با ۱۵۰ تا ۸۰ درصد چربی) به جای سیب، پرتقال، موز، سالاد، سبزیجات پخته، برنج، غلات، ماهی، جوجوه، شیر و ماست کم‌چرب، چندان غیرعادی نیست. البته مواد غذایی گروه دوم حاوی مقدار چربی پایین و ارزش غذایی بالاست که در فهرست انتخاب تغذیه‌ی جوانان جای دارد. با وجود این، تشویق کودکان به استفاده از رژیم غذایی سالم‌تر، کلید دست‌یابی آنان به شیوه‌ی زندگی بهتر است. این کار را می‌توانید به شیوه‌ی زیر انجام دهید.

۱. کودک را از همان سال‌های اولیه به استفاده از الگوی غذایی سالم تشویق کنید. از دوران کودکی به فرزندان‌تان پیام‌آموزید، از خوردن میوه‌های تازه هم‌چون نارنگی بی‌دانه لذت ببرند. اگر کودک دیگران را حین خوردن میوه‌ی نوبرانه مشاهده کند،

باید آن را دفع کند. یون کلسیم در این تبادل شیمیایی نقش دارد؛ به طوری که ممکن است، مقدار این ماده‌ی معدنی در بدن کاهش یابد. هم چنین، مصرف زیاد پروتئین باعث می‌شود که عملکرد کلیه‌ها در فرایندهای دفعی با مشکل

مواجه شود. از این رو، مصرف پروتئین مازاد هیچ‌گونه مزیتی برای حجیم کردن عضلات کودکان و بزرگ سالان ندارد.

کودکانی که در تمرینات قدرتی شرکت می‌کنند، چه مقدار پروتئین باید مصرف کنند؟ به طور کلی یک گرم

پروتئین به ازای هر دو پوند (حدود ۹۰۰ گرم) وزن بدن،

برای تأمین نیازهای

سوخت و سازی و

ساختاری عضلات

کودکان و نوجوانان

مناسب است. برای

مثال، پسر یا دختری

با وزن ۱۰۰ پوند

(حدود ۴۵ کیلوگرم)

برای دستیابی به

عملکرد بدنی بهینه،

تقریباً در روز باید

۵۰ گرم پروتئین

مصرف کند زیرا یک

اونس (حدود ۲۸ گرم)

گوشت معادل ۷ گرم

پروتئین دارد. لذا یک

وعده‌ی غذایی حاوی

هشت اونس (حدود

۲۲۶ گرم) گوشت،

لزوماً نیازهای روزانه‌ی

کودک به پروتئین را تأمین

می‌کند. به همین

ترتیب، یک فنجان

فراورده‌ی لبنی کم چرب

(مثل شیر، ماست یا پنیر)،

هشت گرم پروتئین دارد.

بنابراین، سه وعده‌ی غذایی

لبنی کم چرب، حدود نیمی

از نیازهای پروتئینی بدن را

تأمین می‌کند. معمولاً اکثر

کودکان روزانه همین مقدار

گوشت و شیر و سایر غذاهای پروتئین دار را مصرف می‌کنند. در نتیجه، نیاز عضلات به پروتئین به‌خوبی تأمین می‌شود و کودکان از عهده‌ی اجرای فعالیت‌های قدرتی به‌خوبی برمی‌آیند.

## ویتامین‌ها و مواد معدنی

اکثر مردم بر این باورند که در فهرست وعده‌های غذایی روزانه، ویتامین‌ها و مواد معدنی کافی دریافت نمی‌کنند. اما زمانی این موضوع می‌تواند درست باشد که از غذاهای متنوع بهره‌نبریم. کودکان و بزرگ سالان که روزانه چندین وعده غلات، سبزیجات، میوه و چند وعده گوشت و شیر مصرف کنند، با کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری مواجه نمی‌شوند.

البته کودکانی که در برنامه‌ی غذایی روزانه از وعده‌های متنوع و مغذی استفاده نمی‌کنند، ممکن است با خطر کمبود ویتامین‌ها یا مواد معدنی مواجه شوند. گرچه با تجویز روزانه‌ی مکمل‌های معدنی و ویتامین، این مشکل را می‌توان حل کرد، اما بهتر است که مواد ضروری بدن از طریق وعده‌های غذایی روزانه تأمین شوند. به علاوه، با مصرف پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی، حجم و جثه‌ی بدن افزایش می‌یابد و فیبرهای ضروری برای هضم و دفع مواد غذایی تأمین می‌شود.

در سال‌های اخیر، بر مصرف ویتامین‌های A، C و E به‌عنوان آنتی‌اکسیدان تأکید فراوان شده است، خوش‌بختانه مصرف زیاد این دسته از ویتامین‌ها در رژیم غذایی سالم مشکل‌ساز نیست. برای مثال،



دارند، ممکن است هنگام صرف میان وعده، به جای میوه‌های خشک (هم‌چون کشمش، خرما، انجیر، آلو و زردآلوی خشک)، از آب‌نبات و شیرینی استفاده کنند. با این‌که میزان شیرینی این دو دسته مواد مغذی

را قبل از برنامه‌ی تمرینی مصرف کنید. این غذاها عبارت‌اند از: هویج، سیب، گلابی، شیرکاکائو، ماست میوه‌ای کم‌چرب، زردآلوی خشک، موز و شیر. اما غذاهایی با شاخص گلسمی بالا را پس از ورزش مصرف کنید. این غذاها عبارت‌اند از: برشتوک، کیک برنجی، نان وانیلی، بیسکویت ترد، عسل، نان پیراشکی و کشمش.

### مواد غذایی لقمه‌ای

معمولاً از کودکان می‌خواهیم، از خوردن غذاهای لقمه‌ای بین وعده‌های اصلی غذا خودداری کنند تا هنگام صبحانه، نهار و شام، اشتهای کافی برای

غذاهای سالم و مقوی داشته باشند. هرچند به کار بستن این توصیه سودمند است، اما این میان‌وعده‌های بین صبحانه، نهار و شام، برای تعدادی از کودکان لذت‌بخش هستند. این‌گونه وعده‌های غذایی باید کم، مغذی و همراه با مصرف میوه باشند. برخی از میان‌وعده‌های غذایی سالم که کودکان از آن‌ها لذت می‌برند، عبارت‌اند از:

- عصاره‌ی سیب، پرتقال، انگور و یا سبزیجات؛
  - شیر و موز؛
  - شیر و خرما؛
  - تکه‌های سیب بالایی نازک کره‌ی بادام زمینی؛
  - تکه‌های هویج همراه با فراورده‌های لبنی کم‌چرب؛
  - ماست یا پنیر کم‌چرب؛
  - انگور بی‌دانه یا نارنگی یافا.
- کودکانی که دندان‌های شیری

ویتامین C در مرکبات و عصاره‌ی میوه، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی، فلفل سبز، توت‌فرنگی، خربزه و اکثر میوه‌ها و سبزیجات دیگر به فراوانی یافت می‌شود. ویتامین A در اکثر مواد مغذی نارنجی‌رنگ، مثل طالبی، هویج، کدو، سیب‌زمینی و زردآلو یافت می‌شود. مغز گندم و ماهی سرشار از ویتامین E است. شما می‌توانید این ویتامین را در سیب‌زمینی شیرین، مغز بادام، و دانه‌ی گل آفتابگردان نیز بیابید.

### قندها

مصرف غذاهای انرژی‌زا، قبل و بعد از تمرینات مقاومتی، کارایی تمرین را افزایش می‌دهد و دوره‌های بازیافت کار را سرعت می‌بخشد. قندها منبع غذایی مقوی هستند و اصلی‌ترین منبع انرژی هنگام اجرای تمرینات به حساب می‌آیند. اگرچه قندها (غلات، میوه‌ها و سبزیجات) انرژی و سوخت مورد نیاز تمرینات مقاومتی را فراهم می‌سازند، اما برخی از آن‌ها انرژی را آهسته‌تر و برخی دیگر سریع‌تر در اختیار عضله می‌گذارند. قندهایی که به آرامی شکسته می‌شوند و انرژی شیمیایی آزاد می‌کنند، شاخص گلسمی پایینی دارند. زیرا این منبع انرژی پایدار، در طولانی‌مدت مصرف می‌شود. بهتر است که از این نوع قندها قبل از برنامه‌ی تمرینی استفاده کنید. از سوی دیگر، قندهایی که به سرعت شکسته می‌شوند و انرژی رها می‌کنند، شاخص گلسمی بالایی دارند. این قندها به سرعت وارد جریان خون می‌شوند و در بازسازی سریع ذخایر انرژی، هنگام دوره‌ی بازیافت ورزشی سودمند هستند.

غذاهایی با شاخص گلسمی پایین



همگون است، اما مزیت دسته‌ی اول در فقدان چربی است. به همین علت به عنوان میان‌وعده (غذای لقمه‌ای)، سالم‌تر از آب‌نبات و شیرینی به‌شمار می‌روند. کودکانی که برای لقمه‌های میان‌وعده، غلات خیلی شیرین را ترجیح می‌دهند، ممکن است از خوردن انواع عسل‌ها لذت ببرند. مخلوط غلات نشاسته‌دار با عسل، یک لقمه‌ی غذایی خوب و کامل است. کودکانی که خوردن چیپس را بسیار دوست دارند، می‌توانند دانه‌های روغنی بدون نمک، مانند آجیل و مغز شیرین میوه‌ها، بادام، گردو، بادام هندی و تخمه‌ی آفتاب‌گردان را جای‌گزین چیپس کنند. این مواد مغذی سرشار از چربی‌اند، اما ارزش غذایی بالایی دارند و نسبت به غذاهای سرشار از چربی اشباع شده، سالم‌ترند.