



بازدید استاندار گلستان از بیمارستان کردکوی



دکتر صادق‌قلو استاندار گلستان و هیات همراه از بیمارستان امیرالمومنین (ع) شهرستان کردکوی بازدید کردند. در این بازدید ابتدا هیات بازدیدکننده از درمانگاه تخصصی تازه تاسیس بیمارستان بازدید و سپس وارد بخش‌های مختلف بیمارستان شدند و با کارکنان و بیماران به گفتگو پرداختند.

دکتر حسینی معاون درمان و دکتر علی ساور علیا مدیر شبکه بهداشت و درمان کردکوی نیز برنامه‌های جاری و دست آورد‌های نظام سلامت کردکوی را در ساله‌ای اخیر برای استاندار و هیات همراه تشریح کردند.

نجات بیمار از مرگ حتمی

صفحه ۵

گزارش تصویری بازدید
مدیران نهاد ریاست
جمهوری از دانشگاه

صفحه ۲

کشف ۲ تن نمک غیر
مجاز در کلاله

صفحه ۷

اولین جلسه تخصصی، تدوین و پایش برنامه عملیاتی در دانشگاه برگزار شد



اولین جلسه تخصصی، تدوین و پایش برنامه عملیاتی دانشگاه علوم پزشکی با حضور دکتر ملکی فر سرپرست دفتر برنامه ریزی و نظارت راهبردی وزارت بهداشت در دانشگاه برگزار شد.

دکتر ریاحی رییس دانشگاه گفت: برنامه عملیاتی باید مشخص، هدفمند و قابل دسترس و رصد باشد وی خاطر نشان کرد: ارزشمندترین کار در حوزه مدیریتی برنامه عملیاتی وزارت بهداشت است و رفتار با دانشگاه باید طبق برنامه عملیاتی باشد تا این رقابت‌های موجود در سازمان یک رقابت سالم و سازنده باشد. دکتر ملکی فر ضمن ارائه گزارشی از برنامه عملیاتی وزارت بهداشت گفت: برنامه ریزی عملیاتی، چهارچوب عملکردی حوزه سلامت را مشخص می‌کند. وی با اشاره به این که برنامه استراتژیک در کشور اجرائی نمی‌شود به عدم وجود ضمانت اجرائی اشاره نمود و گفت: قاعدتا باید از این مشکل پیشگیری نمود و لازمه آن اسکالاتی که در برنامه استراتژیک است را تکرار نکنیم.

نشست صمیمی و مشترک نماینده گنبد در مجلس شورای اسلامی با رییس دانشگاه



مهندس قرجه طیار نماینده مردم گنبد در مجلس شورای اسلامی به همراه دکتر صلاحی مدیر شبکه گنبد در نشست مشترکی با دکتر ریاحی رییس دانشگاه مباحث سلامت حوزه انتخابیه خود را بررسی کرد.

در این نشست مسائل بهداشتی درمانی منطقه، ساخت شهرک سلامت در مرکز استان و برنامه‌های آتی دانشگاه برای بخش سلامت شرق استان مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

۹ مهرماه روز جهانی قلب



۸ نکته طلایی برای پیشگیری از بیماری قلب-عروقی

- شاد باشد و استرس را کنار بگذارد
- با ماهی، غذاهای پر فیبر، میوه و سبزیجات آستی کنید.
- به خواب خود اهمیت دهید.
- روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید.
- مصرف نمک را کاهش دهید.
- الکل را کنار بگذارد.
- سیگار را ترک کنید.
- در مصرف ابتلا به بیماری قند خون فشارخون، کلسترول بالا و بیماری دهان و دندان چکاب دوره ای را اهمیت دهید.

بازدید مدیران نهاد ریاست جمهوری از مرکز قلب و آنژیوگرافی صیاد و مرکز سوختگی ۵ آذر به روایت تصویر



مراسم معارفه سرپرست دانشکده پزشکی برگزار شد



طی حکمی از سوی دکتر ریاحی رئیس دانشگاه دکتر عزت ا. قائمی عضو هیات علمی دانشگاه به عنوان سرپرست دانشکده پزشکی منصوب شد.

در مراسم معارفه که در دانشکده پزشکی برگزار شد، رئیس دانشگاه خواستار توجه بیشتر به حوزه فرهنگ در آموزش با در اختیار داشتن ۲۷۰ عضو هیات علمی شد. دکتر ریاحی افزود: جایی سالم تر، بهتر و قابل اعتمادتر از دانشگاه جهت شکل گیری فرهنگ از جامعه نداریم چراکه فرهیخته ترین و نخبه ترین انسانها در دانشگاه مشغول فعالیت هستند. وی در ادامه افزود: امیدواریم بتوانیم ظرفیتهای هیات علمی در حوزه فرهنگ را فعالتر نماییم، تا نسل خوبی تحویل جامعه دهیم.

بهبود وضعیت درمان در استان استراژی دانشگاه



طی جلساتی جداگانه از سوی معاونت درمان دانشگاه وضعیت توسعه بلوک های زایمانی LDR بیمارستان های استان و مرکز آنژیوگرافی بیمارستان امیرالمومنین (ع) کردکوی، همچنین بهبود روند ارائه خدمت در اورژانس های پیش بیمارستانی مراکز درمانی گرگان مورد بررسی قرار گرفت.

در این سلسله از جلسات امکانات مرکز آموزشی درمانی شهید صیاد شیرازی به عنوان مرکز ریفرال با ۵ تخت LDR بررسی شد. همچنین در خصوص استفاده از خدمات آنژیوگرافی این مرکز بحث و تبادل نظر بعمل آمد و مقرر گردید جلسه آتی با حضور نمایندگان دفتر بازرسی، حراست، دفتر حقوقی، مدیر گروه و متخصص قلب و نیز معاون و مدیر غذا و دارو دانشگاه تشکیل گردد.

جلسه توجیهی قبول شدگان دوره دستیاری تخصصی دانشکده پزشکی



جلسه توجیهی پذیرفته شدگان ۴۳ دوره آزمون پذیرش دستیاری تخصصی سال ۹۵ در رشته های بیماری های کودکان، داخلی، زنان و زایمان، بیهوشی، جراحی عمومی، روانپزشکی و رادیولوژی در دانشگاه علوم پزشکی گلستان تشکیل شد.

دکتر قائمی رئیس دانشکده پزشکی، این دوره را یکی از بهترین دوره ها برای دانشجویان از نظر تحقیق و علوم و پژوهش دانست و به دانشجویان اخلاق را توصیه نمود.

دکتر محمدی معاون آموزشی دانشگاه گفت: برای دانشجوی هر چه قدر حاشیه کم باشد دانشجوی با آرامش بیشتری می تواند اطلاعات و آموخته های خود را ذخیره کند و دانشجوی باید یک ارتباط مهم و قابل توجهی با مدیر گروه جهت علم آموزی داشته باشد.

دکتر تازیکی معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه دانشجویان را به کسب دانش و علم آموزی دعوت کرد و دانشگاه علوم پزشکی گلستان را از دانشگاه های خوب به لحاظ آموزشی با توجه به مدیران آموزشی باتجربه عنوان کرد.

کارگاه گزینش برای کارکنان مجموعه آموزشی فلسفی



کارگاه آشنایی با قوانین گزینش برای کارکنان مجموعه آموزشی فلسفی با حضور و احد گزینش برگزار شد. در این کارگاه کارکنان با قوانین گزینشی و ضوابط و آیین نامه ها، پوشش و روابط اداری آشنا شدند. در پایان کارگاه از مطالب ارائه شده آزمون به عمل آمد.

تقدیر از خدمات معاون بهداشتی دانشگاه در فرهنگ سازی ازدواج اسلامی



در راستای ترویج ازدواج در بین جوانان و به مناسبت هفته ازدواج جشنواره پیوند آسمانی از سوی اداره کل ورزش و جوانان استان گلستان، با حضور مسئولین سازمانها، نهادها و ادارت کل و جمعی از جوانان در سالن اداره کل تبلیغات اسلامی استان برگزار گردید که از فعالین، خیرین و زوجین موفق در امر ازدواج جوانان تقدیر بعمل آمد. در این جشنواره از خدمات ارزنده معاون بهداشت دانشگاه در مسیر فرهنگسازی ازدواج اسلامی (آگاهانه، به موقع و پایدار) جوانان استان گلستان در دولت تدبیر و امید به عنوان دستگاه منتخب و موفق تقدیر بعمل آمد و به همین منظور لوح تقدیر به ایشان از سوی معاون سیاسی و امنیتی و اجتماعی استانداری گلستان اهدا گردید.

تجهیز مرکز آموزشی درمانی ۵ آذر گرگان به دستگاه لیزر شبکیه چشم



با مساعدت دانشگاه علوم پزشکی گلستان و پیگیری واحد تجهیزات پزشکی، دستگاه لیزر شبکیه سبز و قرمز با اعتباری بالغ بر ۲ میلیارد ریال در مرکز آموزشی درمانی ۵ آذر گرگان تجهیز و به بهره برداری رسید.

این دستگاه جهت درمان بیماری های چشمی مانند Retinal Hole، انسداد عروق شبکیه و همچنین درمان بیماران دیابتی که شبکیه آنها دچار خونریزی شده بکارگیری می شود. دکتر مجاور عقیلی گفت: مجهز شدن بیمارستان به دستگاه لیزر بعنوان اولین و بزرگترین مرکز دانشگاهی استان، علاوه بر پیشگیری از مراجعه بیماران به خارج از استان، در آموزش دانشجویان پزشکی نیز بسیار موثر خواهد بود.

به مناسبت هفته دفاع مقدس از خانواده های جانبازان و ایثارگران بهداشت و درمان بندرگز تقدیر شد



همزمان با هفته ی دفاع مقدس و در راستای ارج نهادن به مقام شامخ شهدا و قدردانی از رشادتها و از خود گذشتگی های رزمندگان و جانبازان جنگ تحمیلی، دکتر شهرام صابری مدیریت شبکه بهداشت و درمان بندرگز به همراه سرپرست مرکز بهداشت، مدیر داخلی بیمارستان و جمعی از همکاران شبکه، مرکز بهداشت و بیمارستان شهداء بندرگز با حضور در منازل چند تن از خانواده های جانبازان و ایثارگران بهداشت و درمان، ضمن تبریک هفته ی دفاع مقدس، امنیت و آرامش امروز ایران اسلامی را مرهون رشادت ها و ایثارگری های رزمندگان در دوران جنگ تحمیلی دانستند.

به مناسبت هفته سالمند از جانباز آزادشهری عیادت شد.



در آستانه فرا رسیدن هفته سالمند، مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان آزادشهر به همراه سرپرست مرکز بهداشت، و همکاران واحد سلامت خانواده و مسئولین بنیاد شهید به منظور ارج نهادن به مقام ایثارگران و جانبازان، به عیادت جانباز دفاع مقدس آقای حاجیلری رفته و از ایشان عیادت کردند.

در این دیدار دکتر فدائی رئیس شبکه و دکتر گلزاری سرپرست مرکز بهداشت آزادشهر ضمن تبریک هفته سالمند، از صبر و شکیبایی و مشقتهایی که این عزیز تحمل میکند، دلجوئی کرده و از خداوند متعال آرزوی شفای همه جانبازان را مسئلت نمودند. در این دیدار همکاران واحد سلامت خانواده مرکز بهداشت با اهداء هدیه هفته سالمند را به این جانباز گرمای تبریک گفتند.

اعزام تیم پزشکی پیام آوران سلامت شهید کاویانی به روستاهای محروم



اعزام تیم پزشکی پیام آوران سلامت کانون بسیج جامعه پزشکی شهید کاویانی سازمان مرکزی دانشگاه به منطقه کم برخوردار روستای کلاجان سادات گرگان

کانون بسیج جامعه پزشکی شهید کاویانی سازمان مرکزی دانشگاه در راستای طرح تحول نظام سلامت و به مناسبت گرامیداشت هفته دفاع مقدس یک تیم پزشکی متشکل از ۳ پزشک عمومی، یک داروساز، ۲ پرستار، ۲ تکنسین فوریتهای پزشکی، ۳ تکنسین دارویی و ۲ بهروز یک کارشناس تغذیه، یک کارشناس فیزیولوژی ورزشی، یک کارشناس مامایی و یک کارشناس امور فرهنگی با هدف محرومیت زدائی و اثر بخشی به ارتقاء سلامت جامعه، تقویت معنویت و عواطف انسانی و کمک به بهداشت و درمان مناطق کم برخوردار تابعه اعزام نمود.

نجات جان بیمار از مرگ حتمی، توسط تیم جراحی



طی عمل جراحی اورژانسی بر روی فرد جوانی که از ناحیه شکم مورد اصابت چاقو قرار گرفته بود، از مرگ حتمی نجات یافت.

در این عمل جراحی که با همکاری متخصصین جراحی دکتر حاجی محمدی و دکتر فاضل به همراه گروه بیهوشی به سرپرستی دکتر دیلمی در مرکز آموزشی درمانی ۵ آذر طی ۳ ساعت تلاش مداوم انجام پذیرفت، ضایعات عروق اصلی شکم و لگن که دچار پارگی و خونریزی شدید در ناحیه شکم شده بود ترمیم و از آثار مرگبار آنی و نیز عوارض وخیم آن پیشگیری گردید.

دکتر حاجی محمدی گفت: با توجه به نوع پارگی شریان اصلی لگن و قسمت انتهایی ورید اصلی شکم، ترمیم فوق یکی از موارد دشوار جراحیهای عروق و ترومای شکم بوده و مرگ و میر در مراجعین با ضایعات مشابه بسیار بالای می باشد که با توان تخصصی و آمادگی تیم درمانی در این مرکز به حمد... موفق به نجات جان بیمار گردید.

جشنواره غذای سالم در شهرستان رامیان



به مناسبت فرا رسیدن روز جهانی غذا و در راستای ترویج شعار سال ((غلبه بر دیابت)) در روستاهای شهرستان رامیان جشنواره غذای سالم با همکاری صدا و سیمای مرکز گلستان در روستای شفیع آباد برگزار گردید.

در این جشنواره روستائیان منطقه با سفره های زیبای غذای بومی، بهداشتی و سالم شرکت داشتند.

از نکات جالب توجه استفاده شرکت کنندگان از رنگین کمان پوشاک بومی و محلی بود. در خاتمه از ۷ نفر برگزیده و ۳ نفر ممتاز با اهدای جوایز ارزنده ای تقدیر گردید.

کشف ۲۰۰۰ کیلوگرم نمک غیر مجاز و غیر قابل مصرف در کلاله



مقدار ۲۰۰۰ کیلوگرم نمک غیر مجاز و غیر بهداشتی از سطح مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی کشف و از چرخه مصرف انسانی خارج شد. مهندس کر معاون بهداشتی کلاله گفت: مقدار ۲۰۰۰ کیلوگرم نمک غیر مجاز و غیر بهداشتی توسط بازرسان بهداشت محیط مرکز بهداشت شهرستان کلاله از سطح مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی جمع آوری و پس از طی مراحل قانونی از چرخه مصرف انسانی خارج شد.

همایش توجیهی دانشجویان جدید دانشگاه علوم پزشکی گلستان برگزار شد



همایش توجیهی دانشجویان جدید در سالن فرهنگ مجموعه آموزشی فلسفی با حضور هیات رئیسه، معاونین و روسای دانشکده ها، کارکنان و حضور دانشجویان جدید برگزار گردید.

دکتر احمدی معاون فرهنگی و دانشجویی، حضور دانشجویان را در دانشگاه علوم پزشکی گلستان خیرمقدم گفته و به منظور آشنایی دانشجویان، به توضیح ساز و کار و فعالیتها و وظایف این معاونت در بخش های رفاهی، فرهنگی، مشاوره ای و تربیت بدنی پرداخت. حجت الاسلام والمسلمین حسینی کوهستانی، مسئول دفتر نهاد معظم رهبری، رویکردهای مذهبی و دینی را تبیین نمودند و رویکردهای علمی و پژوهشی و بهبود کیفی فرآیند تحصیل توسط معاون آموزش و مدیر تحقیقات و فناوری بیان شد.

پیام تبریک رییس دانشگاه به مناسبت هفته دفاع مقدس و آغاز سال تحصیلی

آغاز سال تحصیلی

رییس دانشگاه علوم پزشکی گلستان در پیامی آغاز سال تحصیلی جدید را تبریک گفت. دکتر تقی ریاحی در این پیام آورده است: دانشجویان عزیز، استادان معزز و همکاران گرامی: سپاس خداوند عزیز حکیم را که هر ساله با فرا رسیدن ماه مهر، دانشگاه ها رنگ و بوی زندگی و طراوت به خود میگیرند و با عطر وجود دانشجویان و دانش پژوهان معطر می گردند. با فرا رسیدن دوباره بهار علم و دانش، فرصت را مغتنم شمرده و حضور یکایک دانشجویان را در دانشگاه علوم پزشکی گلستان خیر مقدم و شادباش عرض نموده و امیدوارم در طول سال تحصیلی پیش رو، دانشجویان عزیز با تکیه بر توانمندیها و استعدادهای خود، با استفاده از ظرفیت های علمی و پژوهشی دانشگاه، همراه با اساتید، مدیران، کارشناسان و کارکنان دانشگاه در محیطی پرنشاط به فعالیت علمی پرداخته و حضور حقیقی و تأثیرگذار خود را در عرصه های علمی و فرهنگی جامعه به اثبات برسانند.

دفاع مقدس

دکتر تقی ریاحی رئیس دانشگاه علوم پزشکی گلستان با صدور پیامی، فرا رسیدن هفته دفاع مقدس را تبریک گفت. خلاصه پیام بدین شرح است: آغاز هفته دفاع مقدس یادآور رشادت و جان فشانی جاودانه مردم شریف ایران به ویژه شهدا، جانبازان و ایثارگران ارجمند در دفاع از مرزها و کیان کشور است را گرامی می داریم. امروز نیز ضرورت دارد قشر جوان که در سنگر علم و دانش فعال است به خوبی با ماهیت جنگ تحمیلی و نقشه های بدخواهان این ملت آشنا باشد تا بتواند در مسیر ارتقای دانش خود تلاش کند. امیدوارم دانشگاهیان ما با تاسی از آموزه های گرانقدر دوران دفاع مقدس و درک شرایط موجود، در حل معضلات و توسعه پایدار کشور مبادرت ورزند.

دانشجویان جدیدالورود سال تحصیلی ۹۶-۹۵ ثبت نام شدند.



دکتر محمد رضا محمدی آغاز سال تحصیلی را به جامعه دانشگاهی و دانشجویان عزیز، به ویژه دانشجویان جدیدالورود، تبریک گفت. فرآیند ثبت نام در طی ۲ روز در مجموعه آموزشی فلسفی انجام شد. مجموعه ی کارکنان معاونت آموزشی دانشگاه تمام تلاش خود را برای ایجاد شرایط مطلوب جهت ثبت نام دانشجویان و آرامش خانواده ها فراهم نمود.

مراسم جشن عید غدیر خم در دانشگاه برگزار شد.



به مناسبت سالروز عید سعید غدیر خم و اعلان ولایت و امامت امیرالمومنین علی بن ابی طالب (ع) مراسمی با حضور سادات و کارکنان دانشگاه در محل نمازخانه مرکز برگزار شد در ادامه مراسم آقای نودهی به قرائت اشعار در وصف مقام والای امیرالمومنین (ع) پرداخته و حضار را به فیض رساندند.

در جلسه شورای اداری شهرستان گمیشان از مدیر شبکه بهداشت و درمان بعنوان مدیر نمونه سال ۹۵ تجلیل شد.



بر این اساس در جلسه شورای اداری شهرستان گمیشان ضمن سپاس از تلاش های شایسته ایشان از دکتر بهمن ایری بعنوان مدیر نمونه شهرستان گمیشان تقدیر بعمل آمد. در این مراسم ضمیر فرماندار گمیشان ضمن قدردانی گفت: شایسته است کارکنان هر سازمانی در کاری که مسئولیت دارند آن وظیفه را با عشق و علاقه انجام دهند.

همایش علمی بهداشت محیط در دانشگاه علوم پزشکی گلستان برگزار شد



همایش علمی بهداشت محیط با شعار کنترل دخانیات پاسخی در برابر همه گیری جهانی آن با حضور مهندس بهزاد ولی زاده مسئول دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات در دانشگاه علوم پزشکی گلستان برگزار شد.

مهندس ولی زاده در این همایش گفت: در حال حاضر ۴۰۰/۱ میلیارد نفر در جهان مصرف کننده دخانیات هستند، که حدود ۶ میلیون مرگ ناشی از استعمال دخانیات را شاهد هستیم که مرگ بیش از ۶۰۰ هزار نفر در سال بدلیل مواجهه با دود دسته دوم دخانیات است. وی خاطر نشان کرد: مصرف دخانیات در کشور باعث به هدر رفتن سالانه ۱۰ هزار میلیارد تومان و هزینه کردن ۲۰ تا ۳۰ هزار میلیارد تومان صرف درمان بیماری و وقوع ۵۰ هزار نوع مرگ برآورد شده است.

به میمنت بازگشایی مدارس میان وعده هایی که به سلامت کودکان و دانش آموزان کمک می کند



خوردن صبحانه برای کودکی که آماده رفتن به مدرسه می شود، بسیار مهم است و مادران باید به این وعده غذایی اهمیت ویژه ای دهند. مصرف صبحانه به کودکان کمک میکند تا فراگیری بهتری داشته باشند. انرژی و مواد مغذی مصرف شده میتواند باعث تحرک و افزایش فعالیت بدنی و در نهایت نشاط در کودکان شود. بچه صبحانه نخورده در ساعت ۹ الی ۱۰ صبح به میزان قابل توجهی دچار افت قند خون میشود. استعداد یادگیری او به ویژه در درس هایی که به تفکر و اندیشه نیاز دارند کاهش می یابد. چنین دانش آموزی ممکن است دچار افت تحصیلی و بیزاری از مدرسه نیز بشود. پنیر و گردو، کره و مربا، تخم مرغ، عدسی، فرنی، شیر برنج، حلیم و شیر صبحانه های مناسبی هستند. استفاده از میوه ها و سبزیجات مثل سیب، خیار، گوجه فرنگی، کاهو، به افزایش اشتها کمک میکند. میتوان نصف لیوان آب پرتقال قبل از صبحانه به کودک داد که هم موجب افزایش اشتها می شود و هم منبع سرشاری از ویتامین C است.

میان وعده

باید ماده غذایی مناسبی را برای میان وعده انتخاب کنیم. این ماده باید ارزش غذایی کافی داشته باشد و رضایت بچه را تامین کند؛ بد آموزی نداشته باشد از نظر بهداشتی ایمن باشد. نکته حائز اهمیت دیگر آن است که غذای تهیه شده توسط مادر، نه تنها سالمتر است، بلکه انتقال دهنده مهر مادری نیز هست. نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گردو، انجیر خشک، نخودچی، انواع مغزها (مثل گردو، بادام، فندق و...)، میوه ها به خصوص سیب، نان شیرمال، کیک و کلوچه مواد مناسبی برای میان وعده در زنگ تفریح مدرسه هستند.

آبمیوه های طبیعی

هرچند که طولانی شدن مدت زمان نگهداری آبمیوه ها باعث کاهش ارزش تغذیه ای آنها می شود، اما می توانید صبحها ۱ لیوان آبمیوه طبیعی موجود در هر فصل (مانند آب مرکبات، هویج، سیب، انبه، کیوی و...) برای فرزندان بگیرید و آن را در قمقمه اش بریزید تا بتواند زنگ تفریح یک نوشیدنی سالم که هنوز هم مقدار زیادی مواد مغذی در آن باقی مانده است، بنوشد. خوردن آبمیوه های طبیعی، هم انرژی بیشتری به بچه ها می دهد و هم باعث افزایش اشتها برای خوردن خوراکی اصلی شان که شاید یک لقمه نان و پنیر یا یک تکه کیک خانگی سالم باشد، بشود.

گردو و کشمش

معمولا بچه ها به خوردن خوراکی های ترکیبی مانند کشمش و نخودچی، گردو و کشمش، گندم و شاهدانه یا حتی کنجد و شاهدانه، علاقه زیادی دارند. پس بهتر است یک ظرف کوچک برای آنها تهیه کنید و هر روز مقداری از این خوراکی های ترکیبی را به عنوان اغذیه زنگ تفریح در آن بریزید. مغزها و دانه ها، سرشار از انرژی هستند و کشمش هم به عنوان یک ماده غذایی شیرین، می تواند انرژی از دست رفته مغز را سریع تامین کند. در ضمن، خوردن روزانه ۱۵ کشمش با ۲ گردوی کامل در زنگ تفریح، می تواند انرژی و قدرت یادگیری بچه ها را بالا ببرد.

میوه و عسل

می توانید برای افزایش انرژی و قدرت تمرکز بچه ها، مقداری میوه مانند سیب، گلابی، انگور، هلو یا مرکبات شیرین را پوست کنید، تکه تکه کنید، آنها را در کمی عسل بغلتانید و سپس داخل ظرفی در بسته قرار دهید. کنار ظرف هم یک چنگال کوچک بگذارید تا بچه ها بتوانند به سادگی این خوراکی سرشار از ویتامین و انرژی را هنگام زنگ تفریح، نوش جان کنند.

ساندویچ کوکو و کتلت

انواع کوکو، کتلت و شامی، جزو غذاهای مورد علاقه بچه ها هستند. گاهی می توانید یک لقمه کتلت همراه خیار و گوجه برای بچه ها آماده کنید تا با خوردن آن در زنگ تفریح، هم انرژی کافی به دست آورند و هم قدری از مواد مغذی مورد نیاز بدنشان را در طول روز دریافت کنند. البته برای سرخ کردن کتلت ها یا کوکوها از روغن زیادی استفاده نکنید تا خوردن آنها به صورت سرد هم برای بچه ها مطلوب باشد. تغذیه مناسب در کودکان مدرسه ای و پیش دبستانی بسیار مهم است.