

التغذية والطعام في المدارس

الكاتبة: آنا مارتينيث روبيو. طبيبة أطفال الرعاية الصحية الأولية. مركز الصحة كاماس. (اشبيلية). مجموعة "بربنافاند"

المرجم: ماجد حسين عبد الرزاق. طبيب أطفال الرعاية الصحية الأولية. اسبانيا. اكسترامادورا.

قبل فصل الصيف ، نُشر إتفاق بين وزارتي الصحة والتعليم الاسبانية ، حيث عُرضت خطة وقدم برنامج لتحسين تغذية الأطفال في المدارس. وهي مبادرة ناجحة جداً لأن المدرسة هي المكان المناسب والمُميز للتلاميذ لاكتساب الثقافة المتعلقة بالصحة والتغذية

الجزء الأول يشير الى المطاعم داخل المدارس ويعرفها بشكل مناسب كمركز متكامل ومتمم للتعليم والتربية المدرسية . يُبرز التوصيات بشأن تكرار الاطعمة المختلفة التي ينبغي أن تُقدم مع مراعاة احتياجات الأطفال . والحاجة إلى تجنب الإفراط في أكل المقالي ، نوعية الدهون الأكثر استحساناً ، الوقت الذي يكرس ويُخصص للطعام والاكل ، وايضاً الضرورة أن يؤخذ في الاعتبار حالات خاصة مثل الأمراض أو الحساسية أو لأسباب دينية عند تخطيط قوائم الطعام الأسبوعية . ومع ذلك ، الذي كان له تأثيراً كبيراً في الصحافة هو مشروع تنظيم اطعمة اخرى التي يُمكن للأطفال الحصول عليها في المدرسة أو في المطاعم أو دكاكين ملذات الاولاد أو آلات البيع .

للمهنيين الصحيين أطباء وممرضين ، يعتبرون هذه المبادرة ناجحة ومناسبة. في المجتمع الحالي لقد زاد انتشار الامراض كالسمنة والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وهذا يرتبط ارتباطاً وثيقاً في الغذاء. والخطر يبدأ من مرحلة الطفولة وعندها يتم تأسيس العادات الغذائية.

ومن المهم للعائلات والمسؤولين عن التعليم ان يعملوا على ان تكون تغذية الاطفال بشكل صحي و متوازن. ويشمل ذلك التأكد من أن المواد الغذائية لديهم في المنزل والمدرسة صحية ومتطابقة . إن الاغذية التي توجد في المنزل تبدأ في عربة الشراء ، تستمر في المخزن وتنتهي على طاولة المائدة .إن المدرسة تحتوي على كافيتيريا حيثما كان ذلك متاحاً ودكاكين الكشك وآلات البيع . وينبغي أن يكون في كلتا البيئتين المدرسة والمنزل يجب تقديم الفواكه والخضروات وطبخ بيتي الصنع متوازن وايضاً الخبز والحليب. إذا كان هناك تطابق بين المدرسة والمنزل ، الاولاد سوف يأكلون ويتعلمون ما هي الأطعمة الصحية. على النقيض من ذلك ، إذا كان في كل الاماكن المتاحة لهم يوجد الشوكولاته ، والبوظة والحلويات والعصائر والمشروبات المعلبة ، فمن المرجح أنهم سيفضلون ذلك ! جميعنا نحب كل ما هو حلوى! وأنهم كأطفال ما زالوا حتى الان لا يعرفون ما هو صحي أو غير مناسب لصحتهم.

وبالإضافة إلى ذلك ، ونحن نعتبر أنه من الضروري بذل المزيد من الجهود لتوفير التعليم والتغذية للأسر ، بحيث أن لا يعرفوا فقط قائمة الطعام الأسبوعية ولكن لماذا خططت بهذا الشكل ، كيف تكلمة القائمة لتناول العشاء ، مفاتيح واقتراحات لتثبيت طعام الأسرة كلها بشكل صحي. أيضاً أنه من المهم جداً بشكل متوازي زيادة النشاط البدني والرياضي في المدرسة وخارجها ، في الحياة اليومية. أن الأطفال وأسرهم يعرفون أن البقاء نشطاء ، واللعب ، والمشي والجري وممارسة الرياضة تعتبر مفيدة ورائعة بالنسبة لصحة الجسم . إن ذلك يحسن المزاج والشخصية ، ويدفع الى التكامل ويساعد على منع كثير من الأمراض المزمنة.

ليس من المستغرب وبرأيٍ مختلف أن القطاع الصناعي يشكو لأنهم يخشون فقدان المبيعات في بعض المراكز . مع هذا النوع من الأخبار يبدو أن منتجات هذا القطاع ضارة بينما عند إطلاق استراتيجية "ناووس (1)" (خطة وزارة الصحة ، 2005 ، مُصممةً للوقاية من البدانة) أنه "لا توجد اطعمة جيدة وسينة ، ولكن انظمة غذائية جيدة أو سينة التوازن " .

ولكن نحن نُصرّ :إن الأطفال لا ينبغي ان يتخذوا القرارات بشأن وجباتهم الغذائية. ولكن يستمرّ قصفهم من قبل أجهزة الإعلان لغسل دماغهم. توجد منتجات مُصممةٌ ومبرمجةٌ "بالنسبة لهم" ولو ليس ضرورياً ، وربما يكون من بين الأطعمة التي ينبغي تناولها بشكلٍ نادر جداً. بعد كل شيء ، فهم ليس عندهم من العمر والنضوج ما يكفي لفهم المعلومات الغذائية ، لا يعرفون ما هو صحي وما معنى نظام غذائي متوازن . ولذلك من المنطقي حمايتهم من هذا القصف الاعلامي .لذلك أي شخص ما يجب عليه مساعدتهم على اختيار الأصح ، والتأكد المناسب لضمان وجود هذه اليد المساعدة وتيسير الأمور ، وإزالة الدهون الزائدة والأطعمة والسكريات.

ومع ذلك ، لا يكفي حظر بعض المنتجات ، والممارسة الأبوية المفرطة على تلاميذ المدارس . ومن المهم جدا تعزيز الإعلام والتوعية والاحساس للعائلات بهذا الشأن. شرح أهداف هذه التدابير. تخطيط ورسم مقاسات أخرى لتسهيل التصميم والقرار الذي يمكن أي شخص بسهولة اختيار أفضل الخيارات : المزيد من الشوارع الخاصة للدراجات الهوائية للانتقال داخل المدن والقرى ، وجود حدائق آمنة للعب في الهواء الطلق واماكن مع بيان مواعيد مناسبة لممارسة الرياضة بعد المدرسة أو العمل ، وسياسة للحصول على المنتجات الطازجة بأسعار معقولة ، وخصوصا الفواكه والخضروات.

ونحن نعتبر أنه من الضروري أن أحد الإجراءات الأولى ينبغي إبلاغ الأسر ، وبلغة واضحة ومفهومة ، عن القضايا التي تهم المسؤولين عن الصحة العامة فيما يتعلق بالصحة والتغذية للفتيان والفتيات اليوم ،الذين سوف يكونون رجال الغد . إذا كان الناس عندهم المعلومات واضحة ودقيقة إن هذا سيمكنهم من اتخاذ القرارات عند اختيار الطعام الصحي.

ومع ذلك ، حتى بالنسبة لأولئك الذين لديهم أفكار واضحة جدا ، هناك العديد من العوامل التي تشكل عوائق تحول دون اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن. على سبيل المثال ،اوقات عمل ومدرسي مختلفة ، التي تمنع اجتماع الأسرة للاكل على النحو المعتاد. أو أنماط الأبوة والأمومة المتسامح وأكثر تساهلا مع كل أفراد العائلة حيث كل فرد يأكل ما يريد. أو أسعار بعض المنتجات. أو الضغط الدعائي من العروض المغرية بالاسعار الرخيصة. في عالم اليوم من الصعب جدا "أكل صحي" لان هناك فرصا لتناول الطعام بشكل مستمر أكثر من اللازم : الطعام لذيذ ورخيص وسهل للعثور عليه بكميات عالية في الحرارية ، مهرجانات واحتفالات بوجود المواد الغذائية تقريبا كل أسبوع ، ومطاعم بتنزيلات مهمة آلات ، وأكشاك ومحلات السوبر ماركت ، وغيرها الكثير.

إن الرابطة الإسبانية لطب الأطفال في الرعاية الصحية الأولية يُسعدُها المساهمة في التعليقات والتوضيحات التي تساعدُ الأسر على فهم الهدف من هذه الحملات الصحية العامة.

هذه هي التوصيات الى الأسر والعائلات من الرابطة الإسبانية لطب الاطفال (الرعاية الصحية الاولى):

(1) ومن الضروري أن تكون وجبة الفطور جيدة للبدء في اليوم.

- (2) إذا كانت وجبة الإفطار جيدة تقريبا لا حاجة لتناول أي شيء في الثانية عشرة ظهرا ، لانه في غضون بضع ساعات يصل وقت تناول الغداء. ان استراحة الاطفال هي للعب.
- (3) إن الوجبة الخفيفة الصحية عند ساعة الفرصة صباحاً من المفضل ان تكون فاكهة. أو سندويش بخبز. يمكنك أيضا أن تتناول الحليب أو اللبن. ولكن يجب علينا أن ندرك ان الاطفال يتناولون حليباً اكثر من الفواكهة يوميا ، هكذا فمن الأفضل أن نعطيهم فرصة أخرى لتناول الفواكه.
- (4) أفضل المشروبات هو الماء. يروي العطش ، لا يحدث اضمحلال ، لا يزيد الدهون أو يجمع الشهية. خلافا لجميع المشروبات الأخرى.
- (5) الأهرامات الغذائية توفر التوجيه بشأن عدد المرات التي ينبغي أن تتناول الأنواع المختلفة من المواد الغذائية. الأطعمة اليومية توجد في القاعدة والتي تبرز على رأس الهرم للاستهلاك في بعض المناسبات (أقل من مرة في الأسبوع). هناك البوظة والحلوى والمشروبات الغازية ، الحلويات ، الكعك ، والحلويات والسكريات ، والدهون بشكل عام.
- (6) النشاط البدني هو مصدر الصحة ، يُحسّن المزاج والتقيّم الذاتي. فمن المستحسن القيام بما لا يقل عن ساعة واحدة يوميا من النشاط البدني القوي ، وعلى نحو أفضل إذا كان في الهواء الطلق. وعلاوة على ذلك ، فإن في الأعداد المقبلة من مجلتنا سننشر سلسلة من المقالات المتعلقة بالأغذية.



إن هذا الهرم الغذائي عبارة عن رسم تخطيطي على هيئة هرم . هو بمثابة المرشد الذي يدلنا على الكميات الصحية التي يجب تناولها من الاغذية . يحتوي على المجموعات الغذائية الخمس الرئيسية التي يجب على كل شخص الالتزام بها يوميا . فهذه المجموعات الغذائية الخمس تمد الجسم بالمواد الغذائية اللازمة لبنائه ونموه ولا تحل أي مجموعة منها محل الأخرى لأن لكل واحدة منها فائدة وقيمة غذائية مختلفة . إن الهرم الغذائي عبارة عن مثلث يحتوي على قوائم من العديد من الاغذية . كلما اتجه الهرم الى القمة تكون الاطعمة اقل من الناحية

الصحية ويشير الى الاقلال منها .إن الاغذية الموجودة عند قاعدة الهرم تتضمن الاغذية التي لا تحتوي على الدهون والسكريات نهائياً أو تحتوي على نسبة ضئيلة جداً من الدهون والسكريات والمحليات .إن النقاط الهامة جداً التي يتناولها ويؤكد عليها الهرم الغذائي الارشادي هي: 1- الجمع بين التمارين والغذاء المعتدل. 2- تناول اغذية متنوعة. 3- تناول الاطعمة باعتدال 4- أكل الأطعمة الصحية والتمارين :يزداد الوزن وتتدهور الحالة الصحية. يحدث ذلك كثيراً بسبب الجلوس وعدم الحركة . والمقصود من ذلك أنه اغلب الوقت يضيع امام التلفزيون او شاشة الكمبيوتر ونكون جالسين بالطبع بدلاً من مقابلة الاصدقاء والقيام ببعض الالعاب الرياضية، كذلك الجلوس في السيارة اثناء القيادة بدلاً من المشي او ركوب الدراجة ،كل ذلك بجانب العادات الغذائية السيئة يؤدي الى زيادة الوزن وتدهور الصحة . إن هذا الهرم الغذائي يحتوي ابتداءً من القاعدة حيث يوجد الماء 4 او 8 كاسات يومياً وكذلك الحبوب ،الخبز ،معكرونة ، ارز وبطاطا من 3 الى 6 حصص من الطعام يومياً حسب عمر الابناء.في القسم الثاني نرى الفواكه والخضار. في الجزء الثالث نجد اللحم،السّمك،البيض،الفاصوليا، الحمص والحليب ومشتقاته. في الشرح الرابع نجد زيت الزيتون ،الفواكه الناشفة كالفستق واللوز (يجب عدم تناوله قبل عمر الستة سنوات) . وفي قمة الهرم الحلويات ،السجق والمشروبات المحلاة .



إن تحركنا هو اساساً لنموناً بصحة جيدة . كل يوم على الاقل يجب ان ننتزعه ساعة . نصعد السلالم ونذهب الى المدرسة والمعهد مشياً على الاقدام .اللعب في الهواء الطلق وتنزيه الكلب . فلنمارس الرياضة في جميع انواعها كركوب الدراجة الهوائية ،والركض ،والسباحة ،والتزلج وكرة القدم الخ الخ . ايضاً الرقص ، كاراتي ، والتجديف .ونلاحظ في قمة هذا الهرم العادات التي يجب أن نقلل كروية التلفزيون والجلوس كثيراً ، لان ذلك يؤدي الى بروز السمانة وزيادة الدهون وبالتالي ارتفاع الضغط وظهور امراض القلب والاعوية الدموية وايضاً مرض السكري .

ملاحظة 1: استراتيجية للتغذية،النشاط البدني والجسماني ووقاية من السمانة والبدانة.وزارة الصحة والاستهلاك الاسبانية،2005

في مركز:

<http://www.naos.aesan.msps.es/naos/ficheros/investigacion/publicacion1estrategianaos.pdf>