

الباب الرابع
التغذية والتحصيل العلمي

obeikandi.com

نظام غذائي لزيادة قدرة الطالب على تقوية الذاكرة:

أثبتت الدراسات وجود أغذية تقوي الذاكرة، وأفضلها الغذاء المتوازن الذي يشمل المجموعات الغذائية الأربع وهي أ- مجموعة الحليب ومشتقاته ب- مجموعة الخضار والفواكه ج- مجموعة اللحوم وبدائلها د- مجموعة الخبز و الحبوب.

ونلاحظ ضرورة توازنها بحيث نستهلك من مجموعة الحبوب بنسبة أكبر ثم مجموعتي الخضار والفواكه، ثم مجموعتي الحليب واللحوم، وهناك مجموعة ليس لها أهمية غذائية فلم تكن ضمن تلك المجموعات وهي مجموعة الدهون والسكريات، لأن الجسم يستطيع أخذها من الأغذية المختلفة فليس لها أهمية .

أهم العناصر الغذائية التي تساعد على التركيز الذهني :

يحدث أحيانا أن تنسى أين وضعت مفتاح سيارتك، أو جوالك أو كتابك، هذا أمر عادي هذه الأيام، فكلما ازداد الضغط النفسي، كلما زادت هذه المشكلة، لهذا تكمن ضرورة الهدوء النفسي للطلاب، وهو من أهم أدوار الآباء في ألا يستفزوا أبناءهم بكلمات مثل ماذا فعلت في الامتحان اليوم؟، وهل ذاكرت؟، ومتى ستبدأ المذاكرة؟، لقد تأخرت، لن تستطيع إنهاء المقرر وهكذا.

لهذا ينصح بتناول أغذية يتوفر فيها فيتامين ب -٦ بشكل كاف، لأنه يعمل على إنتاج المزيد من الرسائل العصبية مثل السيروتونين والدوبامين والنورايبينيفرين مما يحفز الذاكرة.

إن تناول هذا الفيتامين على هيئة حبوب أو كبسولات له أضرار إذا زادت الجرعة عن حدها الطبيعي، مما يسبب تسمم بهذا الفيتامين، لهذا يجب تناوله من مصادره الطبيعية ومنها الحبوب الكاملة بالذات جنين القمح، والبقول والموز والبطاطس.

* فيتامين ب -١٢

في أبحاث كثيرة ثبتت فائدة فيتامين ب -١٢ للمخ والدم وتفعيل الذاكرة لكبار السن ولأن منتجات الأجبان والحليب واللحوم هي المصادر الغنية به، فقد تحدث تأثيرات سلبية على الدماغ لأولئك الذين يتبعون ريجيماً قاسياً بدون تناول تلك المصادر.

*الثيامين (فيتامين ب ١) الرايبوفلين (فيتامين ب ٢) .

وهما أيضاً من مجموعة فيتامين ب، يوجد الأول في البقول والكبد والمكسرات والحبوب الكاملة (البر)، ويوجد الثاني في منتجات الحليب والخضروات الورقية، لكن أشعة الشمس تدمره، لهذا يتوفر في الحليب

المعبأ في الكرتون بكمية أفضل من المعبأ في الزجاجات أو البلاستيك الشفاف.

*الليسيثين والكولين وهما من مجموعة فيتامين ب أيضاً، ويعملان على تحفيز الذاكرة، ويفيدان لتنشيط الذاكرة وتقويتها لسنوات طويلة، فتجد الشخص الذي يهتم بتناول تلك الفيتامينات لديه تركيز ذهني عندما يتقدم به السن كما أوضحت ذلك الأبحاث العلمية، وتلك المواد متوفرة في كثير من الأغذية لارتباطها بالدهون وتضاف مادة الليسيثين عادة إلى الزيت النباتي والشوكولاتة بهدف مزاجعة الدهن في هذه المواد بالماء ولمادة الليسيثين تأثيرات إيجابية أخرى غير هذا، لأنها تزيد مادة الكولين في الدماغ بشكل قليل، وهذا يعني من ناحية أخرى أن مادة اسيتايلكولين ستزداد أيضاً، وهي أحد المرسلات العصبية الهامة لعمل الدماغ والذاكرة .

* الحديد والزنك :وعموماً يساعد الحديد مباشرة في عملية بناء المواد المرسلة أو الناقلة للإيعازات العصبية، أما الزنك فهو ضروري لعمل فيتامين ب - ٦ على الدماغ، وهما يتوفران في اللحوم، ويكثر الأول في الكبد، والثاني في المأكولات البحرية والحليب لذا ينصح بالاهتمام بالأغذية الآتية التي توفر ما ذكر سابقاً من محفزات للقدرة الذهنية :

١ - الخضراوات والفواكه الطازجة، لأنها مصدر لكثير الفيتامينات العادية المهمة جداً.

٢ - تناول الغذاء المتوازن المحتوي على البروتينات والموجودة في (اللحوم - البيض - الحليب ومنتجاته) والكربوهيدرات (الشعريات المركبة) والموجودة في الأرز والمكرونة والحبوب.

٣ - تناول كمية مناسبة من السوائل مثل الماء والعصير.

٤ - الابتعاد بشكل أكبر من ذي قبل عن المنبهات (القهوة، والشاي، الكولا) بالإضافة إلى تأثيرها السلبي على المخ، فهي تؤدي إلى إدرار البول الذي يخرج الطلاب من وقت الامتحان .

٥ - الاهتمام بوجبة الإفطار لأنها في غاية الأهمية وعدم الإفطار سبب في تدني التحصيل العلمي كما يجب أن يكون الإفطار خفيفاً في الامتحانات ، ويفضل أن يكون قبل الامتحان بأكثر من ساعة.

أهمية التوعية الغذائية الصحية المدرسية

المدرسة هي أنسب مكان للتوعية الغذائية الصحية، فهي تتعامل مع فئة صحيحة، لا تذهب إلى المستشفى، بل إلى المدرسة لتلقي العلوم والمعارف والمهارات والسلوكيات والمدارس تنتشر في كل مكان،

والتعليم يزود الأطفال بالمهارات والسلوكيات ويهيئ الطلاب للعيش في المجتمع، ويرسي الأسس لنمو الطالب بصحة جيدة.

التوعية الغذائية الصحية المدرسية :

كثيراً ما تفرض بعض الاهتمامات نفسها على العاملين في الصحة المدرسية والمدارس، خصوصاً أن مسؤولية المدارس توسعت لمواكبة التغير والتطور الكبيرين في المجتمعات، مع ما يرافق ذلك من حياة مدنية معقدة ورسائل متناقضة ومضلة توجه بشكل خاص للأطفال والمراهقين في سن المدرسة، وكلنا يعلم خصوصية سن المدرسة وما يميزها من سعة الاستيعاب وسهولة التأثير.

والطالب خلال هذه الفترة العمرية تكون المدرسة له المجتمع والبيئة الصغيرة التي يعيش فيها ويتأثر ويؤثر فيها ويأتي ما سبق ليبين أهمية التوعية الغذائية الصحية وضرورة إيصال الرسالة ذات الأولوية المبنية على أساس علمي وصادق وبساطتها، وأن تقدم في الزمن المناسب وللسن المناسبة.

دور المختصين في التربية والتعليم: إن الدور الأكبر في عملية التوعية الغذائية الصحية يقع على عاتق المختصين في مجال التربية والتعليم حيث انهم في أعلى الهرم في مستويات الإدارة التعليمية وعليها بعض الواجبات الضرورية مثل :

أ- إدراج مادة التغذية الصحية في المرحلة الثانوية كمادة دراسية مستقلة وتضمنين باب للتغذية الصحية في المرحلة المتوسطة في كل فصل دراسي وتكثيف وتقنين وتوفير المواد المساعدة لإبراز الأنشطة التي من شأنها الرقي بالتوعية الغذائية في المرحلة الابتدائية .

ب- عمل دورات تأهيل للمعلمين عن أهمية التغذية الصحية لإعداد جيل خالي إن شاء الله من الأمراض لتكون معينة لهم وتثري معلوماتهم السابقة .

ج- التوسع في مجال التوعية الغذائية الصحية في المدارس .

دور المعلمين تهيئ المدرسة بيئة مواتية للتثقيف الغذائي الصحي، ففيها يقضي الأطفال معظم وقتهم ويتفاعلون مع زملائهم ومعلميهم والمعلمون مراجع بالنسبة للطلاب عليهم إعطاء المثل والقُدوة، ويجب عليهم دور مهم في مجال تعزيز التغذية الصحية والمعلمون يقومون بأعمال كبيرة منها:

* تقديم المعلومة والمعرفة الغذائية الصحية .

* متابعة النظافة العامة والشخصية .

* الحرص على البيئة الصحية المدرسية الحسية والنفسية .

* التحري عن الحالة الصحية للأطفال ومراقبة نموهم .

*اكتشاف الحالات الصحية التي تتطلب رعاية وعناية خاصة .

*رسائل للمجتمع والتواصل مع أولياء الأمور من أجل تعزيز الصحة .

دور إدارة المدرسة :ويكمن دور إدارة المدرسة في مراقبة بوفيه المدرسة من حيث المواد الغذائية ونوعيتها ومدى ملائمتها للمراحل السنية وكونها صالحة ومناسبة غذائياً ونظافة المقصف والعاملين فيه.

وسائل التوعية :تتنوع آلية تقديم الرسالة الغذائية الصحية فمنهم من يسعى لدمج التوعية الغذائية الصحية في المنهج المدرسي، فمن خلال آليات عدة يمكن للمعلم تطويع المادة النظرية التي يقدمها لخدمة السلوك الغذائي الصحي السليم، وهناك وسائل أخرى خارج المنهج المدرسي منها :

١ - المحاضرة: وهي تقديم سريع شفوي للمعلومات.

٢ - مجموعات النقاش الصغيرة .

٣ - التعليم النشط: ويهدف إلى توعية الطلاب من خلال الأنشطة التي يشارك فيها الطلاب مثل إشراك الطلاب خصوصاً في المراحل السنية الأولى في مادة التربية الفنية في إعداد رسومات تحوي إحدى المجاميع الغذائية أو بعض المواد الغذائية الصحية والتعليق على ماتحتويه هذه

الرسوم من قيمة غذائية من قبل المعلم وكذلك الألعاب في مادة التربية الرياضية من خلال أنواع الفواكه وبعض المأكولات البلاستيك بحيث تدخل في الألعاب مثلاً كل مجموعة تقوم بجمع القطع التي تحويه أحد المجاميع الغذائية حسب ما يحدده المعلم.

٤- الأنشطة اللاصفية: تتمثل في العديد من الأنشطة كالرحلات التعليمية لغرض تبين فوائد الغذاء الصحي أو المعارض التي تحتوي على ذلك.

٥- التوعية الغذائية الصحية في أوقات الفراغ: مثل ما يسمى بحصص الانتظار، أو من خلال الاستراحات أو المناسبات التربوية والمعارض المدرسية .

الوعي الغذائي :

الاهتمام بصحة الطفل وتغذيته ورعايته من أهم الركائز التي تقوم عليها التنمية البشرية الشاملة ، وقد أقر المؤتمر العالمي للطفولة المنعقد عام ١٩٩٠م عدة أهداف دولية على المستوى الغذائي منها نشر المعلومات الصحيحة من أجل مكافحة مشاكل سوء التغذية ، وتشجيع النظم الغذائية السليمة وأنماط الحياة الصحية والوقاية من الأمراض المزمنة وللتربية الغذائية أو الثقافة الغذائية دور هام في استفادة الفرد من غذائه وفي اختيار نوع وكم الغذاء المتناول وفقاً للاحتياجات اليومية الضرورية للجسم والمتغيرات التي ترافق مراحل النمو كالمراهقة

والشيخوخة ، والحالة الصحية ، وطبيعة العمل أو النشاط الذي يؤديه وأخيراً الإصابة بالأمراض .

وتوفر التوعية الغذائية مهارات حياة أساسية وتهدف لغرس وتعزيز أنماط غذائية سليمة في سياق اجتماعي واقتصادي محدد ، وقد ترمي إلى توفير معارف ومهارات كافية لمساعدة الأسرة على إنتاج وشراء وتجهيز وإعداد وتناول الأغذية التي يحتاجون إليها لإشباع احتياجاتهم الغذائية ، ويتطلب هذا الإلمام بالمكونات الغذائية التي تشكل طعاماً مغذياً ، والطرق التي يستطيع بها الفرد إشباع احتياجاته الغذائية من الموارد المتاحة ويساهم التثقيف الغذائي في تجنب المشاكل الصحية التي يعاني منها الأطفال مثل تسوس الأسنان وفقر الدم الناشئ عن نقص الحديد كما يساعد على تفادي مشاكل مستقبلية وتحسين الممارسات الغذائية للأسرة والتثقيف الغذائي محاولة لنقل المعلومات للأفراد وتعديل سلوكهم وطرق حياتهم الصحية والغذائية بوسائل مختلفة في حدود الإمكانيات الموجودة من خلال مدهم بنصائح ومعلومات عن الغذاء وأهم أهداف التثقيف الغذائي هي :

١- تعليم الفرد وظيفة المواد الغذائية وكيفية تصميم وجبات متكافئة ومناسبة للاحتياجات الغذائية تبعاً لاختلاف الأفراد من حيث السن والجنس والحالة الفسيولوجية ونوع العمل والمجهود.

- ٢- تعليم الفرد القيمة العملية لتعزيز الأغذية الشعبية .
- ٣- تعليم الفرد طرق تجهيز وإعداد الطعام بصورة تحفظ عناصره الغذائية بصورة أقرب ما تكون إلى الكمال.
- ٤- إرشاد الفرد إلى الطرق التي يستطيع بواسطتها تقييم حالته الصحية والغذائية.
- ٥- بيان العلاقة الوثيقة بين الغذاء والنمو وتمتع الفرد بالصحة والقدرة على العمل.

العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي

أجريت العديد من البحوث بهدف التعرف على العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي ، وقد خلصت تلك البحوث إلى استنتاج العوامل التالية :

١- مستوى التعليم: يعد مستوى التعليم من العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي وفي اختيار الأغذية وممارسة العادات الغذائية والصحية السليمة ، فارتفاع مستوى التعليم يساعد على حسن اختيار الغذاء الصحي المتناول .

٢- العوامل الاجتماعية: يؤدي التغير والتطور الاجتماعي إلى تغيير في مستوى الوعي الغذائي للفرد ، ومن العوامل الاجتماعية التي لها تأثير في الوعي الغذائي الموقع الجغرافي والحضر والبادية والمعتقدات

الغذائية وزيادة عدد السكان ، فقد أشارت منظمة الأغذية والزراعة أن عملية التثقيف الغذائي تعتمد على التطبيق المعرفي لمعلومات التغذية و تحويلها إلى أنماط سلوكية سليمة بهدف تغيير الاتجاهات في العادات الغذائية والسلوك عند المستهلك.

٣- البرامج الغذائية : أختلف التربويون في تعريفهم للبرامج ، تبعاً لطبيعة المادة التعليمية ، والهدف من إعداده ، ونوع البرنامج ، ويمكن تصنيف البرامج حسب نوعها إلى برامج مستخدمة في التعليم الفردي الذاتي أو المبرمج ، والبرامج المصممة لتعليم أو تدريب الجماعة ، ويعرف مجمع اللغة العربية (١٩٨٠) البرنامج بأنه خطة دراسية يضعها الشخص لتحقيق معرفة أو تنمية سلوك أو إتقان عمل في مجال ما .

خطوات إعداد برنامج للتثقيف الغذائي

إن التخطيط الجيد هو أساس نجاح أي برنامج ، ومعظم الإخفاقات التي تحدث للبرامج الصحية والتغذية غالباً ما تكون نابعة من سوء التخطيط .

وتعرف عملية تخطيط برنامج الإرشاد بأنها سلسلة جهود منظمة يتعاون فيها العاملون الإرشاديون وممثلو السكان المحليين والمنظمات

المرتبطة بالعمل الإرشادي من أجل تحديد الاحتياجات والأهداف التعليمية لإحداث تغيرات سلوكية مرغوبة لدى الدارسين .

ولتخطيط وتنفيذ برامج إرشاد لتحسين الحالة الغذائية شأنها شأن غيرها من البرامج الصحية ينبغي أن نتبع ثلاث مراحل متتالية: ممثلة في التخطيط والتنفيذ والتقييم .

أولاً:- مرحلة تخطيط البرنامج: ينبغي في هذه المرحلة تحديد المشاكل والأولويات وتحديد الأهداف ودراسة العقبات والصعوبات ، ووضع خطة عمل شاملة، وبالتالي الجمع بين جميع المنظمات والأفراد الذين لهم دور في نجاح هذا البرنامج .

ثانياً:- الفئة المستهدفة: إن البرنامج الإرشادي التثقيفي غالباً ما يوجه إلى أكثر من فئة لذلك فإن اختيار الفئة أو الفئات المستهدفة يجب أن يتم بعناية كاملة ، ويجب التفرقة بين الفئات الحساسة وهي الفئات الأكثر تعرضاً لمشاكل التغذية والفئة المستهدفة لبرنامج التثقيف الغذائي، ويمكن تقسيم الفئة المستهدفة إلى ثلاث فئات رئيسية هي :

الفئة المستهدفة الأولى وتشمل الأشخاص المراد تغيير أو تعديل عاداتهم وسلوكهم .

الفئة المستهدفة الثانية: وتضم الأفراد الذين سيستعان بهم في الوصول إلى المجموعات المستهدفة الأولى ويمكن أن يشمل ذلك العاملين الصحيين، المدرسين، الأخصائيين، الصحفيين، مجهزي الأغذية، العاملين في مجال رعاية .

الفئة المستهدفة الثالثة: وتضم الأشخاص القادرين على تيسير أو دعم مبادرات التوعية الغذائية، بما فيهم صانعو القرارات على جميع المستويات من رجال السياسة والمشتغلين بالإدارة ويمكن أن تشمل أيضا أشخاصا مثل القادة المحليين أو الدينيين المؤثرين في المجتمع .

ثالثا: تحديد الأهداف: ويعرف الهدف بأنه عبارة لغوية تصف رغبة في إحداث تغير متوقع في سلوك المتعلم القابل للقياس والممكن تحقيقه وملاحظته وهو تغير مرغوب فيه سواء في سلوك الفرد أو في حياته الشخصية أو في حياة المجتمع أو البيئة التي يعيش فيها ومن الخصائص الرئيسية لأي برنامج فعال أن يكون له أهداف واضحة ومحددة ، فهي أساس أي نشاط تعليمي هادف ، ومنها يتحدد محتوى التعليم ، ويتم اختيار خبرات التعلم ومواقفه المناسبة ، كما أنها أساس اختيار طرق التدريس وأساليبه ، وبناء أدوات التقويم والمعايير السليمة للحكم على

مدى نجاح البرنامج أو مدى تحقيقه لأهدافه مما يعمل على تطوير نظام التدريس وتتمثل أهمية تحديد الأهداف في:

- تحقيق تعلم أفضل بتوجيه كل الجهود نحو تحقيق هذه الأهداف .
- تعد الموجه والمرشد لاختيار وانتقاء المحتوى والوسائل والأنشطة وأساليب التقييم .
- يتحقق التقييم بصورة أكثر دقة وموضوعية .
- تطوير وتحسين البرامج من خلال معرفة نتائج التقييم في ضوء ما تحقق من هذه الأهداف .

رابعاً: المحتوى التعليمي : يقصد به المادة التعليمية أو المعلومات التي يضعها المخطط التربوي بغية تحقيق الأهداف الشاملة سواء كانت أهداف معرفية أو انفعالية أو مهارية حركية ، ويمكن وصفها بأنها تلك المعلومات والمفاهيم والمهارات وطرق التفكير والاتجاهات الاجتماعية والقيم التي تُتعلّم.

تحديد إستراتيجية الإجراءات المناسبة تعرف الإستراتيجية بأنها كافة الظروف والإمكانات التي يوفرها المعلم في موقف تدريس معين ، والإجراءات التي يتخذها في سبيل مساعدة المتعلمين على تحقيق

الأهداف المحددة ، وتتوقف فعالية وكفاءة الإستراتيجية على الطريقة أو الطرق التي قرر المعلم استخدامها ، فأحياناً ما يتم استخدام أكثر من طريقة في الإستراتيجية لتحقيق أكثر من هدف ، فالطريقة هي أسلوب العمل المتبع أثناء تنفيذ الإستراتيجية وتؤكد معظم الدراسات التربوية على عدم وجود طريقة تدريس مثلى تصلح لجميع مواقف التدريس بل تختلف باختلاف عدة عوامل منها الأهداف المراد تحقيقها ، طبيعة المادة ، طبيعة الموضوع وأخيراً طبيعة المتعلم .

طرق التثقيف المناسبة : تعد الوسائل التعليمية من العناصر المهمة التي يستعان بها لتوضيح فكرة غامضة ، أو تجسيد مجردات ، أو إبراز تفاصيل دقيقة ويشير التعليم الأكاديمي المطور أنه يستخدم في تنفيذ برامج التثقيف وتعليم التغذية الطرق والوسائل التي يجب أن تتناسب مع موضوع ثقافة التغذية ونوع المجموعة المستهدفة والإمكانات والزمن والتكلفة ومنها: وسائل الإعلام المقابلة الشخصية والندوات والاجتماعات ، والأفلام ، والدورات التدريبية ، والعيادات والمراكز الصحية ومراكز رعاية الأمومة والطفولة ، والخبرة الشخصية ، والملاحظة العملية . واختيار الطرق التثقيفية المناسبة أحد العوامل المهمة لنجاح البرنامج الغذائي ومدى استعداد الفئة المستهدفة للتغيير وحجم المجتمع المراد

تتقشفه أأء العوامل الهامة اللى ففب أن تؤأء فف الاعأبار عئء أأأفار
الوسفلة المناسبة فف البرنامج الغذائى.