

الباب السادس
الوعي الغذائي

obeikandi.com

منهج منظمة الأغذية والزراعة في التعليم الأساسي:

تم صياغة الإطار الاستراتيجي لمنظمة الأغذية والزراعة ٢٠٠٠-٢٠١٥ إسهاماً من المنظمة في الجهود الدولية نحو دعم قدرات سكان الريف لتطوير حياتهم وسبل معيشتهم ويتضمن هذا الإطار تحديداً واضحاً لرؤية ومهمة وقيم منظمة الأغذية والزراعة، بالإضافة إلى الاستراتيجيات المشتركة للمنظمة وبرنامج تنفيذ هذا الإطار الاستراتيجي وبصفة خاصة نجد أن الفصل الخامس من هذا الإطار الاستراتيجي الخاص بإدارة المعرفة يمثل القاعدة التي يمكن من خلالها أن تنطلق أنشطة التعليم والتدريب ضمن برنامج عمل وميزانية منظمة الأغذية والزراعة، التي تحدد بدورها النقاط التالية كمجالات عمل رئيسية:

١- استهداف أصحاب المصلحة المتعددين، مع التأكيد على مبدأ التعليم للجميع انسجاماً مع تجديد التزام المجتمع الدولي في دكار ٢٠٠٠ وكذلك الغذاء للجميع في قمة الغذاء العالمية روما ١٩٩٦.

٢- المساهمة في وضع التعليم في مركز اهتمام برامج التنمية الوطنية وبرنامج الأمن الغذائي مع التركيز على الأولويات التالية:

• زيادة إمكانية الحصول على التعليم الأساسي، وتحسين المواظبة في المدارس بالمناطق الريفية.

• تحسين نوعية التعليم من أجل التنمية الريفية والأمن الغذائي.

٣- دعم القدرات المؤسسية فيما يتعلق بتخطيط وإدارة التعليم من أجل التنمية الريفية والأمن الغذائي.

إن منظمة الأغذية والزراعة على ثقة أن هذه الاستراتيجيات سوف تسهم بدرجة كبيرة في التنمية البشرية العالمية والأمن الغذائي، لأنها تعتمد على مجموعة من الأفكار الأساسية التي تمثل دعم المنظمة للتعليم والتدريب، وهي: بناء القدرات - النهج النظامي - تطوير السياسات - حسن الإدارة - التنوع - الاستدامة - قابلية الاستجابة - المواضيع ذات الصلة - الكفاءة

كيف نزيد الثقافة الغذائية لدى الأطفال والمراهقين؟

أولاً: دور المنزل (أولياء الأمور): يجب أن يؤخذ في الاعتبار دائماً ازدياد متطلبات الطلاب الغذائية - توفير الأغذية الصحية في المنزل - الحرص على متابعة ما يأكل أبناؤهم - تشجيع ابنائهم على تناول الوجبات الصحية - تناول قوت كافٍ ومناسب وفي أوقات محددة - تجنب الإسراف في تناول الأغذية ولاسيما تلك الغنية بالسكريات والدهنيات - تقليل تناول من الحلوى والوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية لا سيما الوجبات السريعة - الحرص على تناول طعام الإفطار صباحاً - استعمال بدائل

السكر في حال الاستعداد للسمنة- الالتزام بمبدأ الاعتدال أي عدم الإسراف وعدم الإقلال- معالجة العدوى من الطفيليات التي يمكن أن تنتقل بواسطة الطعام والشراب وغير ذلك- استخدام الملح المحتوى على نسبة كافية من اليود- تناول الأغذية الغنية بالحديد وعدم شرب الشاي مع أو بعد الطعام مباشرة -حفظ الطعام والشراب من التلوث.

ثانياً: دور المدرسة:

-تعليم الطلبة في المدرسة القواعد الأساسية للتغذية السليمة: بطريقة بسيطة ومسلية، ومع المواد العلمية الأخرى، وذلك بطريقة مباشرة أو تطبيقية.

- تصميم لوحات إرشادية: في المدارس وداخل الفصول وفي الفناء توضح أهمية وضرورة تناول الإفطار في المنزل، لمد الجسم باحتياجاته أثناء اليوم الدراسي، وفي المساعدة على رفع مقدرة الطالب على الاستيعاب والفهم والتحصيل الدراسي .

-التشجيع على إحضار وجبة إفطار من المنزل: بدلاً من شرائها من مقصف المدرسة، لضمان النظافة بهدف تنفيذ الأسرة للبرنامج الغذائي اليومي للأطفال .

-تنويع الأطعمة المقدمة في المدارس: حتى لا يشعر الطلبة بالملل من تكرار طعام واحد.

-مراعاة الشروط الصحية: حيث إن المقصف المدرسي جزء من النشاط

التعليمي للطلبة، ووجود مقاصف ذات مستوى صحي سيئ قد تعطي انطباعاً سيئاً للطلبة.

-تصحيح بعض العادات الغذائية الخاطئة: مثل عدم تناول الخضراوات أو تناول كميات كبيرة من الحلويات والدهون.

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

*الثيامين (فيتامين ب١) لرايبوفلين (فيتامين ب٢) وهما أيضاً من مجموعة فيتامين ب، ويوجد الأول في البقول والكبد والمكسرات والحبوب الكاملة 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 ، ويعملان على تحفيز الذاكرة، ويفيدان في تنشيطها وتقويتها لسنوات طويلة، فتجد الشخص الذي يهتم بتناول تلك الفيتامينات لديه تركيز 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 مزج 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 سبق من محفزات للقدرة الذهنية :

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

٢ - تناول الغذاء المتوازن والمحتوي على البروتينات والموجودة في (اللحوم - البيض - الحليب ومنتجاته) والكربوهيدرات (الشعريات المركبة) والموجودة في الأرز والمكرونات 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 والذي 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، لاتذهب 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 أسس نمو 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 السن المدرسية، وكلنا يعلم خصوصية السن المدرسية 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 في السن المدرسية وضرورة إيصال الرسالة ذات الأولوية والمبنية 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 أنهم في أعلى الهرم في مستويات الإدارة التعليمية ومن وجهة نظرنا فإن عليها بعض الواجبات الضرورية مثل :

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

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

٣- التوسع في مجال التوعية الغذائية الصحية في المدارس .

دور المعلمين:

تهيئ المدرسة بيئة مواتية للتنقيف الغذائي الصحي، ففيها يقضي الأطفال معظم وقتهم ويتفاعلون مع زملائهم ومعلميهم والمعلمون أشخاص مرجعيون بالنسبة للطلاب عليهم إعطاء المثل والقُدوة، ويتوجب 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 صحية للمجتمع والتواصل مع أولياء الأمور من أجل تعزيز الصحة .

دور إدارة المدرسة :

ويمكن دور إدارة المدرسة في مراقبة المقصف (بوفيه المدرسة) من حيث المواد الغذائية ونوعيتها ومدى ملائمتها للمراحل السنية وكونها صالحة ومناسبة غذائياً وكذلك نظافة المقصف والعاملين به.

وسائل التوعية :

تتنوع آلية تقديم الرسالة الغذائية الصحية فمن يسعى لدمج التوعية الغذائية الصحية في المنهج المدرسي، ومن 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 .

٤ - التعليم النشط:

وهو أحد الوسائل الحديثة في التوعية يهدف إلى توعية الطلاب من خلال الأنشطة التي يشاركون فيها مثل ما في المراحل السنية الأولى في

مادة التربية الفنية في إعداد رسومات تحوي إحدى المجاميع الغذائية أو بعض المواد الغذائية الصحية والتعليق على ماتحتويه من قيمة غذائية من قبل المعلم وكذلك الألعاب في مادة التربية الرياضية من خلال أنواع الفواكه وبعض المأكولات البلاستيكية بحيث تدخل في الألعاب مثلاً كل مجموعة تقوم بجمع القطع التي تحويه أحد المجاميع الغذائية حسب ما يحدده المعلم.

٤ - الأنشطة اللاصفية:

وتتمثل في العديد من الأنشطة كالرحلات التعليمية بغرض تبيان 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 .

أثر تناول الوجبات السليمة على التحصيل الدراسي

مع اقتراب الامتحانات يأتي موسم القلق والترقب وما يصاحبهما من اضطرابات في النوم والتغذية، والتفكير ولعل من أهم العوامل هنا، التغذية السليمة، التي تعين الطالب على التركيز، كما تعتبر من العوامل التي يجب أن تتوفر ليتم بذلك التفوق والحصول على أعلى النتائج، وقد أثبتت البحوث أن للغذاء تأثيراً واضحاً على عقلية الطالب والطالبة منذ

الطفولة، ويستمر ذلك ويؤثر على القدرة على التركيز والتحصيل وتذكر المعلومة، وتتفاوت تأثير العناصر الغذائية المختلفة باختلاف أدوارها ووظائفها وأهميتها لجسم الطالب أو الطالبة.

الجلوكوز: يعتبر الجلوكوز الوقود الرئيسي لخلايا المخ، لذلك فإن الطالب أو الطالبة إذا لم يأخذ كفايته منه فإن عمل المخ يتأثر بذلك، وقد يؤدي ذلك إلى توقف الطالب والطالبة عن المذاكرة ويشعر بخمول وتعب، لذلك فإن عملية التغذية خصوصاً بداية اليوم بوجبة إفطار جيدة أمر مطلوب ليحصل المخ على حاجته من الجلوكوز.

الحديد:

من العناصر المهمة والمفيدة في تركيز دم الطالب أو الطالبة، ونقصه له تأثير سلبي على الأداء الدراسي والتحصيل والاستيعاب ونقص الحديد ينتج عنه فقر دم، وهو عبارة عن نقص مخزون الحديد في الدم، وهو من أكثر الأمراض الغذائية شيوعاً في العالم وتشير الدراسات أن فقر الدم الناتج عن نقص الحديد ينتشر عند أطفال المدارس بنسبة بين ١٥ - ٤٠٪ وهناك تأثيرات صحية لفقر الدم منها: القصور في النمو الحركي، القصور في النمو اللغوي، القصور في التحصيل الدراسي وهناك أسباب رئيسية لحدوث فقر الدم الناتج من نقص الحديد منها: قلة أو عدم تناول الأغذية التي تحتوي على المواد المساعدة على زيادة امتصاص الحديد خاصة

فيتامين (ج) الذي وجد أن وجوده في الوجبة يرفع من امتصاص الحديد إلى عدة أضعاف وقلة تناول الأغذية التي تحتوي على الحديد مثل اللحوم والسّمك والدجاج والخضروات الورقية كل هذه الأغذية لابد أن يتناولها الطالب للحصول على كمية جيدة من الحديد ووجود مواد تؤثر سلباً على امتصاص الحديد أي لا يستطيع الجسم الاستفادة من الحديد الموجود في الغذاء بشكل جيد.

لا للمنبهات:

هذه المواد توجد في الشاي والقهوة والمشروبات الغازية لذلك فإنه ينصح بالتقليل من هذه المشروبات خصوصاً في مرحلة التحصيل الدراسي وأيام الاختبارات بالذات .

استفاده المدرسه من مؤسسات المجتمع في نشر ثقافه التغذية السليمه:

مع بداية العام الدراسي، يقضي الطلاب يومهم الدراسي في المدرسة، وبالتالي ينتظم وقت تناولهم الطعام وفقاً للظروف الجديدة، ومنها تأثيرات الزملاء والمعلمين، وقد يكون تأثير المعلم أقوى من تأثير الأهل في النصح والإرشاد فهناك اقتراحات لتعليم الطلبة في المدرسة القواعد الأساسية للتغذية السليمة بطريقة بسيطة ومسلية، ومع المواد العلمية الأخرى، بطريقة مباشرة أو تطبيقية:

١ -تصميم لوحات إرشادية:

في المدارس وداخل الغرف الصفية وفي ساحة اللعب توضح أهمية وضرورة تناول الإفطار في المنزل، وذلك لمد الجسم باحتياجاته أثناء اليوم المدرسي، وفي المساعدة على رفع مقدرة الطالب على الاستيعاب والفهم والتحصيل الدراسي.

٢ - التشجيع على إحضار وجبة إفطار من المنزل:

بدلاً من شرائها لضمان النظافة بهدف تنفيذ الأسرة للبرنامج الغذائي اليومي للأطفال.

٣ تنوع الأطعمة المقدمة في المدرسة:

حتى لا يشعر الطلبة بالملل من تكرار طعام واحد، مع مراعاة الظروف المناخية، فالأطعمة الباردة تكون مفضلة في فترة الصيف، بعكس الساخنة التي تكون مفضلة في الشتاء.

٤ إدخال التثقيف الغذائي والصحي في المناهج الدراسية:

كموضوع عام للنقاش في حصص الفراغ أو الحوار الحر، مع التركيز على الارتقاء بالعادات الصحية المرتبطة بالأغذية والصحة الشخصية، وعلى أهمية غسل اليدين قبل الأكل وبعده، وبعد الخروج من دورات

المياه، وعلى عدم شراء الأطعمة من الباعة المتجولين وتصحيح بعض العادات الغذائية الخاطئة مثل عدم تناول الخضراوات أو تناول كميات كبيرة من الحلويات والدهون، لتجنب الزيادة في الوزن التي ظهرت كمسكلة بين الطلبة.

دور الأسرة في التحلي بالعادات الصحية السليمة

أول شيء يجب وضعه في الاعتبار هو احترام شهيته ، فالصغار يميلون إلى تناول الطعام فقط عندما يشعرون بالجوع، وإذا كان طفلك غير جائع فلا تستخدم القوة أو التهديد لإجباره على تناول الطعام، كما لا تستخدم الرشوة لإغرائه ، فقط دعه يأكل عندما تدعوه شهيته إلى ذلك.

خطورة عدم تناول الإفطار:

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية مثل البطاطس والآيس كريم والشيكولاتة والكعك والفطائر والمياه الغازية وتؤدي هذه الأطعمة إلى شعور الطفل بالشبع وبالتالي عدم رغبته في تناول الأطعمة الصحية، أما عن الأكل بين الوجبات فجميع الأفراد تقريباً يتناولون وجبة صغيرة بين وجبتي الافطار والغداء، و(٩٤ %) منهم يتناولون وجبة صغيرة بعد الغداء والعشاء، كما وجد أن (٥١.٢ %) من الأطفال يتناولون هذه الوجبات الصغيرة.