

خوردن یا نخوردن

چالش اضافه وزن و نقش معلم
در این چالش جهانی

سنگ بنای بیشتر بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، پوکی استخوان و بسیاری از بیماری‌های دیگر از اوان زندگی گذاشته می‌شود. پس سلامتی جامعه در گرو سلامتی کودکان و نوجوانان است. در دهه‌ی اخیر تعداد افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی به سرعت زیاده‌تر شده است و این روند روزافزون اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان خطری جدی برای سلامتی جامعه محسوب می‌شود. علت آن نیز واضح است و در دو عامل خلاصه می‌شود: ۱. مصرف بیش از نیاز مواد غذایی ۲. کاهش روزافزون فعالیت بدنی

سه برابر کودکانی که مدت زمان کمتری را صرف تماشای تلویزیون می‌کنند، دچار اضافه وزن می‌شوند. اکثر کودکان به هنگام تماشای تلویزیون مواد غذایی بیشتری می‌خورند، زیرا متوجه احساس سیری خود نمی‌شوند.

۳ به دانش‌آموزان بیاموزید صبحانه را در اولویت قرار دهند. خوردن صبحانه قوای بدنی و فکری را تقویت می‌کند و از نظر برنامه‌ریزی برای تغذیه‌ی مناسب کودکان و نوجوانان مهم‌ترین وعده است. افرادی که هر روز صبحانه می‌خورند، مواد غذایی مناسب‌تری دریافت می‌کنند. به علاوه، کمتر دچار اضافه وزن می‌شوند و در مدرسه یادگیری بهتری دارند. اگر کودکان و نوجوانان اولین وعده‌ی غذایی صبح را دریافت نکنند، علاوه بر کمبود ویتامین‌های مهم، دچار کمبود پروتئین، کلسیم، فیبر، چربی و دیگر مواد غذایی مورد نیاز بدن می‌شوند و از سوی دیگر به میان وعده‌های غذایی با کیفیت نامطلوب روی می‌آورند.

۴ ناهار خانگی به مدرسه بیاورند: به والدین دانش‌آموزانی که غذا می‌آورند

بخشد. مربیان و معلمان دلسوز مدارس می‌توانند آن‌ها را به دانش‌آموزان توصیه کنند:

۱ خوردن یک یا دو نوع غذای سالم جدید را در هفته امتحان کنید. ممکن است نیاز باشد مواد غذایی را چندین بار قبل از خوردن در معرض دید کودکان و نوجوانان قرار دهید (مثلاً در بوفه) و آن‌ها را با طعم غذای جدید آشنا کنید تا به تدریج به خوردن آن‌ها عادت کنند. نخوردن غذای جدید نباید باعث دل‌سردی شود. آن‌ها به تدریج با این غذا آشنا خواهند شد. از والدین بخواهید میوه‌ها و سبزی را در قطعات کوچک تقسیم کنند (به نحوی که خوردن آن راحت باشد) و به عنوان میان وعده در دسترس دانش‌آموزان قرار دهند.

۲ به والدین دانش‌آموزان توصیه کنید مدیریت کنند که کودکان و نوجوانان در حین تماشای تلویزیون غذا نخورند. حتی در سنین پیش‌دبستانی، کودکانی که بیش از دو ساعت در روز تلویزیون تماشا می‌کنند،



بیماری‌های مهلکی همچون پرفشاری خون، دیابت، انواع سرطان‌ها و بیماری‌های تنفسی، در زندگی آینده‌ی کودکان چاق، به مراتب بیشتر از کودکان با وزن طبیعی اتفاق می‌افتد. برخورداری از تناسب وزن و قد برای همه‌ی سنین اهمیت دارد، ولی ویژگی‌های رشد و تکامل کودکان و نوجوانان و پایه‌ریزی ابعاد گوناگون سلامت و بیماری از اوایل عمر باعث می‌شود این گروه سنی بیش از سایرین نسبت به اختلالات وزن آسیب‌پذیر باشند. تنها راه درمان مؤثر بدون عارضه و دائمی اضافه وزن و چاقی ترک عادات غذایی و پیروی از رژیم غذایی صحیح است. در این فرایند، افزایش فعالیت بدنی سرعت کاهش وزن را بیشتر می‌کند.

نکات کلیدی برای ترویج تغذیه‌ی سالم کودکان و نوجوانان

نکات زیر برای ایجاد تغییراتی ساده و عملی در نحوه‌ی غذا خوردن دانش‌آموزان مؤثر است تا سلامت تغذیه‌ی آنان را بهبود



گروه‌های غذایی باشد و مواد مغذی و انرژی کافی و درعین حال متناسب با فعالیت فرد را به بدن برساند، به این نحو که به ترتیب گروه‌های «نان و غلات، سبب سبزی، میوه، لبنیات و مواد پروتئینی» خورده شوند و درصد ناچیزی از مواد غذایی مصرفی به غذاهای دارای چربی یا شیرینی اختصاص یابد. تأثیر دوستان و هم‌سالان در انتخاب غذای نوجوانان بیشتر از والدین و معلمان است، زیرا بسیاری از وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها در خارج از خانه صرف می‌شوند. این تغییرات در الگوی تغذیه‌ی نوجوانان باعث مصرف بیش‌ازحد چربی اشباع‌شده و اسیدهای چرب ترانس می‌شود. به‌علاوه، مصرف مواد قندی، در کنار مصرف ناکافی کلسیم، آهن، روی، پتاسیم، ویتامین‌های A و D و اسیدفولیک، مشکل را چند برابر می‌کند. در حال حاضر حدود ۱۳ میلیون دانش‌آموز در ۱۰۵ هزار مدرسه در سراسر کشور مشغول به تحصیل هستند. این تعداد درصد زیادی از جمعیت ایران را به خود اختصاص می‌دهند. علاوه بر اینکه آینده‌ی ایران به دست همین افراد ساخته می‌شود. بنابراین، اختصاص وقت و هزینه برای ارتقای سلامت این قشر از جامعه، سلامت نسل آینده و سلامت جامعه‌ی فردا را تأمین می‌کند. مشاهده‌ی چنین رفتارهایی از برخی والدین، باوجود افزایش کلی سطح اطلاعات و دانش آن‌ها نسبت به دهه‌های پیشینشان، نقش خطیر شما مربیان و معلمان عزیز را در خصوص مهندسی رفتار آن‌ها نشان می‌دهد. ■



بهداشت جهانی، در حال حاضر حدود یک میلیارد نفر، یعنی از هر ۷ نفر جمعیت کره‌ی زمین یک نفر اضافه‌وزن دارد و حداقل ۳۰۰ میلیون نفر از آن‌ها دچار چاقی هستند. تغییرات شیوه‌ی زندگی خانواده‌ها در اثر تغییرات سریع اقتصادی اجتماعی، باعث شده است الگوی غذایی تغییر کند و مصرف غذاهای پرانرژی با ظاهر جذاب ولی با ارزش غذایی کم، میان‌وعده‌های غذایی چرب یا شیرین و مصرف ناکافی مواد غذایی فیبردار افزایش یابد و جوامع را با مشکل اضافه‌وزن و چاقی روبه‌رو کند. از آنجا که عوارض چاقی به مرور بروز می‌کنند، بنابراین، درمان آن در مراحل که دیگر بیماری شکل گرفته است، به تلاش زیادی نیاز دارد. پیشگیری و کنترل اضافه‌وزن از سنین پایین اهمیت ویژه‌ای دارد و بدیهی است که پیشگیری از اضافه‌وزن بسیار آسان‌تر، ارزان‌تر و مؤثرتر از درمان است. اصل تنوع و تعادل باید در رژیم غذایی همه‌ی افراد، به‌ویژه کودکان و نوجوانان که در حال رشد و تکامل هستند، در نظر گرفته شود. همه‌ی گروه‌های غذایی باید مصرف شود و تناسب بین میزان دریافت آن‌ها هم باید رعایت شود. هم‌زمان با رشد کودکان و نوجوانان، تأثیر منابع غذایی بر عادات غذایی این گروه افزایش می‌یابد. در این میان، بیشتر خانواده‌هایی لطمه می‌بینند که فرزندانشان مجبورند خارج از خانه یا غذای آماده و انواع میان وعده‌های غذایی بدون ارزش غذایی کافی بخورند. رژیم غذایی سالم باید شامل مجموعه‌ای از همه‌ی

توصیه کنید، با تهیه و آوردن غذا از منزل می‌توان مطمئن شد که پروتئین، غلات کامل، میوه‌ها، سبزی‌ها و کلسیم موردنیاز تغذیه‌ی کودکان و نوجوانان تأمین می‌شود. ۵ دانش‌آموزان را آگاه کنید که در صورت تهیه‌ی غذا از خارج منزل، نکات زیر را در نظر بگیرید:

- ۱ ساندویچ‌های حاوی مواد غذایی سرخ‌شده را انتخاب نکنند؛
- ۲ از نان سبوس‌دار استفاده کنند؛
- ۳ انواع میوه و سبزی را انتخاب کنند؛
- ۴ به‌جای نوشابه‌های گازدار آب یا دوغ بنوشند؛
- ۵ غذاهای چرب را که کره یا سس مایونز دارند خیلی کمتر بخورند.

به دانش‌آموزان بیاموزید برای رسیدن به وزن مناسب و حفظ آن باید به خوب خوردن و به‌اندازه خوردن عادت کرد. همچنین، فعالیت بدنی باید جزئی از زندگی روزمره بشود و فعالیت‌ها با علاقه انجام شوند تا بتواند تداوم یابد. به این ترتیب، هم می‌توان به وزن مناسب رسید و می‌توان آن را هم حفظ کرد. طبق اعلام سازمان