

مهندس پروش حلم سرشت  
مهندس اسماعیل دل پیشه

# نقش تغذیه در رشد و یادگیری دانش آموزان

امروزه دیگر کسی نسبت به نقش تغذیه در سلامت و یادگیری تردید ندارد. وقتی از رشد و نمو صحبت می‌شود، می‌بینید که غذا در این زمینه نقش مهمی به عهده دارد. غذا نقش مصالح ساختمانی را برای رشد و نمو ایفا می‌کند. غذا در تأمین انرژی، مورد نیاز است. هم چنین گرم بودن بدن به معنای سوختن مداوم مواد غذایی در بدن است. فعالیت قلب و دستگاه تنفس، اندیشه، تفکر و... همه به نحوی با تغذیه و مواد غذایی ارتباط مستقیم دارند. به همین جهت هنگامی که کودک به سن مدرسه می‌رسد و وارد مدرسه می‌شود، هم به سلامت او باید توجه کرد و هم باید برای رشد بعدی و آماده سازی او نسبت به کمبودهای گذشته، اندیشه کرد. بنابراین باید به تغذیه دانش آموزان با دقت خاص توجه شود. متأسفانه در اغلب کشورهای در حال توسعه عده زیادی از کودکان سنین مدرسه از نظر آموزش و تغذیه در معرض خطر قرار دارند. بر اساس چند مطالعه تحقیقاتی، ارتباط میان شاخص‌های تغذیه‌ای و شاخص‌های مدرسه‌ای مثل سطح نمرات، سن ورود به مدرسه، حضور ذهن، پیشرفت تحصیلی، IQ (بهره هوشی) و مهارت‌های عملی





خود بدهد، آن وقت این دانش‌آموز به جای خرید مواد غذایی پرارزش، مواد غذایی‌ای مانند چیپس، پفک و شکلات خریداری می‌کند.

دانش‌آموزی که صبحانه نخورده است، کسل است و قند خونش پایین می‌آید. به دنبال آن، انرژی وی برای یادگیری کم شده، از قدرت حل مسائل ریاضی کاسته می‌شود. در ضمن در اواخر ساعات مدرسه، حوصله نشستن در کلاس و گوش دادن به درس‌ها را ندارد. لذا باید دانش‌آموزان را به خوردن صبحانه تشویق کرد. فرقی نمی‌کند که دانش‌آموز برای صبحانه چه چیزی بخورد: نان، پنیر، چای و... با دادن آگاهی و آموزش، سرمایه‌گذاری بلندمدتی انجام می‌گیرد که اثرات مثبت آن در نسل‌های بعدی

و فکری شامل تمرکز در کلاس درس مشخص شده است. بر اساس نتایج حاصل از این تحقیقات در شرایط کنترل شده‌ای از نظر کیفیت مدرسه و توانایی معلم، قدرت فکری و کار عملی دانش‌آموزانی که دارای وضعیت تغذیه‌ای خوبی بودند، به طور چشمگیری بالاتر از دانش‌آموزانی با وضعیت تغذیه‌ای پایین بود و ارتباط مهم و مثبتی بین وضعیت تغذیه‌ای، توانایی ذهنی و پیشرفت تحصیلی وجود داشته است.

به رغم تأکید بسیار بر لزوم صرف صبحانه توسط دانش‌آموزان، متأسفانه ارزش کافی برای این امر قائل نشده، بسیاری از دانش‌آموزان بدون صرف صبحانه به مدرسه می‌روند. گاهی اوقات ممکن است خانواده پولی هم به فرزند

ویژه اختلافات بین والدین تشدید می شود و ممکن است اصولاً همین تنش ها به وجود آورنده چنین تعارضاتی باشد. به نظر می رسد که چنین اندیشه ای مقبول است و بایستی آن را پذیرفت. زیرا اساساً بیماری در دختران جوان، بلافاصله پس از بلوغ، که انتظارات تغییر یابنده آن ها از جامعه مدرن برایشان سردرگمی ایجاد می کند، رواج بیش تری دارد.

برخی اختلالات جسمی را باید بخشی از خود بیماری دانست. از این گروه می توان به اختلال غدد داخلی خاص این بیماری مثلاً آموره در زنان و فقدان فعالیت جنسی در مردان اشاره کرد. به همین ترتیب کاهش دمای مرکزی بدن، عوارض قلبی و اختلالات کبدی از دیگر عوارض جسمی قابل ذکر در این رابطه اند. درمان این اختلال به یک روش چند جانبه و منظم، مشتمل بر برنامه غذایی و درمان خانوادگی نیاز دارد. اهداف درمانی شامل بازگرداندن مجدد وزن و اعمال طبیعی و برقراری دوباره روش صحیح غذا خوردن است. مراقبت از بیمار توسط پرستار با تجربه و آشنا به مسایل روحی، در موفقیت برنامه های درمانی بسیار مؤثر می باشد.

### پر خوری عصبی

خصوصیات رفتاری مشخصه بیمار مبتلا به پر خوری عصبی BULIMIA NERVOSA، دوره های تفننی غذا خوردن و پر خوری خارج از کنترل می باشد. بیمار به علت مشغول شدن ذهنش به غذا و میل مقاومت ناپذیرش به پر خوری غالباً با دل تنگی، تحریک پذیری، اختلال در تمرکز حواس و حتی افکار مربوط به خودکشی مواجه است و به منظور تخفیف اثرات چاق کننده

خودنمایی می کند. به علاوه برای بهبود تغذیه در زمانی که قیمت مواد غذایی روز به روز تغییر می کند، نیاز به آگاهی وجود دارد. این آگاهی ها در کتاب های مختلف منعکس شده است. به عنوان مثال از جایگزین ها نام برده شده است. به این معنا که اگر نمی توانید به کودک خود جگر گوسفند بدهید، می توانید از برگ چغندر استفاده کنید. اگر به گوشت دسترسی ندارید، غلات و حبوبات را به صورت توأم مصرف کنید.

### مشکلات تغذیه ای دانش آموزان

انحراف از تغذیه متعادل و کافی، وضع تغذیه ای دانش آموز را مختل می کند و به تدریج به بروز بیماری های تغذیه ای منجر می گردد. بی اشتهاهی عصبی و پر خوری، دو مشکل عمده در این زمینه به شمار می روند.

### بی اشتهاهی عصبی

سوء تغذیه عمومی همراه با کاهش چشمگیر وزن، واضح ترین تظاهرات بسالینی بیماری بی اشتهاهی عصبی ANOREXIA NERVOSA است. میزان شیوع بی اشتهاهی عصبی اندکی کم تر از ۱ درصد در بین دختران جوان است و میزان وقوع آن در بین مردان نسبت به زنان حدود ۱۰٪ می باشد.

عقیده بر این است که بی اشتهاهی عصبی در بین مبتلایان، وسیله ای است برای محافظت از خود. یعنی یک دختر جوان آسیب پذیر که از دور نمای رشد کردن، جدا شدن از خانواده، مستقل شدن، یا کنار آمدن با تمایلات جنسی خود هراس دارد، آن را به کار می گیرد. این تعارضات در نتیجه تنش های درون خانواده، به

روان‌شناس، پزشک و امکانات آزمایشگاهی دارد، ولی بیش‌تر کارشناسان بهداشت مدارس، به‌خصوص مراقبان بهداشت مدارس اند که با گفت‌وگوهای مکرر و پی‌جویی از مشکلات روانی - رفتاری خانواده، گره‌های ایجادکننده عارضه را یافته، با فراهم کردن زمینه‌های رفتاری مناسب، تقویت اعتماد به نفس و کمک به بیمار برای حل مشکل، می‌توانند گامی مؤثر در جهت بهبود وی بردارند.

#### بهداشت بوفه مدارس

اهم اقداماتی که برای تأمین بهداشت بوفه و نگهداری سالم مواد غذایی در مدارس لازم الاجراست، عبارت‌اند از:  
- کلیه متصدیان و کسانی که به نحوی با مواد غذایی سروکار دارند، ملزم به تهیه کارت تندرستی معتبر می‌باشند.

غذای خورده شده، به انجام اعمالی از قبیل تحریک خود به استفراغ یا استفاده از مسهل‌ها مبادرت می‌کند. درمان بیماران مبتلا اغلب مشکل است و نتایج آن قابل پیش‌بینی نیست. بستری کردن در بیمارستان به‌ندرت مورد نیاز واقع می‌شود، زیرا اثرهای سودمند آن روی رفتار پرخوری کوتاه مدت است. با این وجود شاید لازم شود بیماری را که شدیداً افسرده است یا به علت استفراغ یا استفاده مکرر از مسهل‌ها دچار عوارض جسمی خطرناک شده است، بستری کنند. رژیم تنظیم شده و سازمان یافته، مؤثرترین وسیله کمک به بیماران برای دریافت مرتب وعده‌های غذایی و پرهیز از دوره‌های پرخوری است.

یادآوری این نکته لازم است که پیش‌گیری و مراقبت از دانش‌آموزان مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری، هر چند نیاز به کار گروهی با اعضای مختلف پرستار، مددکار اجتماعی،



- بوفه بایستی مجهز به قفسه‌بندی برای چیدن مواد غذایی باشد و از قرار دادن مواد غذایی در سطح زمین اجتناب گردد.

- مواد غذایی فاسد شدنی بایستی در یخچال نگهداری شود و مواد غذایی ای نظیر خشکبار، در ظروف دربسته یا در محفظه‌های شیشه‌ای دردار نگهداری شود.

- در صورت وجود انبار مواد غذایی، رعایت شرایط بهداشتی در انبار ضروری است. محل استقرار انبار بایستی در جای مناسب و دارای نورگیر بوده، خنک، خشک، بدون رطوبت و هم‌چنین از دسترس حشرات و جونندگان محفوظ باشد.

- از انعقاد هرگونه قرارداد با افراد یا کارخانه‌های فاقد صلاحیت و پروانه بهداشتی باید خودداری شود.

- محصولات بسته‌بندی شده باید از کارخانه‌های معتبر تهیه شود و دارای پروانه بهره‌برداری، سری ساخت و تاریخ مصرف باشد.

- از بسته‌بندی مواد خوراکی در کاغذهای باطله و روزنامه جداً بایستی خودداری شود.

- مواد غذایی فاسد شدنی باید تا موقع مصرف در یخچال و درجه حرارت حدود ۴ درجه نگهداری شود. در ضمن از مؤسساتی خریداری شود که شرایط آن‌ها مورد تأیید مراکز بهداشتی باشد.

- مسئول تهیه و توزیع مواد غذایی ملزم به استفاده از روپوش، کلاه یا مقنعه سفید و تمیز می‌باشد.

- مسئول دریافت وجه نباید در توزیع مواد خوراکی دخالتی داشته باشد.

- مسئول تهیه و توزیع مواد غذایی، در صورت ابتلا به بیماری‌های واگیر مثل: سرماخوردگی، اسهال، آنژین، وجود زخم، جوش و دمل روی پوست تا بهبودی کامل باید از تماس با مواد غذایی اجتناب کند.

- برای برداشتن مواد غذایی، استفاده از پنس (انسبرک) و دستکش یک بار مصرف ضروری است.

- محل خاص و مناسبی از نظر نور، تهویه و بهداشت محیط، برای استقرار بوفه مدرسه بایستی در نظر گرفته شود.

- بوفه باید دارای ساختمانی با در و پنجره و شیشه سالم و مجهز به توری باشد تا از ورود حشرات، جونندگان و گرد و غبار و آب باران به داخل آن جلوگیری به عمل آید.

- زباله دان بوفه، باید بهداشتی و قابل شست‌وشو و مجهز به کیسه زباله باشد و پس از هر بار تخلیه، شست و شو گردد.

- بوفه بایستی مجهز به پیشخوان و میز کار سالم با روکش قابل شست‌وشو باشد و پس از هر بار استفاده شسته و ضد عفونی گردد.