

# تغذیه‌ی کودکان در مراکز پیش دبستان؛ نگرانی‌ها و مسئولیت‌ها



دکتر فرخنده مفیدی

## اشاره

مراکز آموزشی و مهدهای کودک باید از اهمیت تغذیه، سلامت و بهداشت مواد غذایی مصرفی کودکان آگاه باشند و برنامه‌های غذایی خود را با احساس مسئولیت تنظیم کنند. در این باره، مقاله‌ی حاضر سعی دارد به این پرسش‌ها پاسخ دهد: آیا بین تغذیه‌ی نامناسب و کاهش قدرت یادگیری کودکان رابطه‌ای وجود دارد؟

الگوهای غذایی نادرست چه تأثیری در افزایش وزن (چاقی) و کاهش وزن (لاغری) کودکان دارند؟

آیا تغذیه‌ی سالم، بهداشتی و برخوردار مسئولانه با این موضوع، از حقوق اساسی کودکان در مراکز پیش دبستانی محسوب می‌شود؟

کرده‌اند. این نگرانی ضمن ایجاد آشفتگی‌های روانی در محیط‌های خانوادگی و اجتماعی، به حدی رسیده که امروزه همه‌ی جوامع را درگیر کرده است و گروه‌های گوناگون اجتماعی را به تفکر واداشته تا با اتخاذ تدابیر و سیاست‌های لازم، کاهش مصرف غذاها و تنقلات ناسالم و غذاهای حاوی شکر و مقادیر زیاد نشاسته را هشدار دهند.

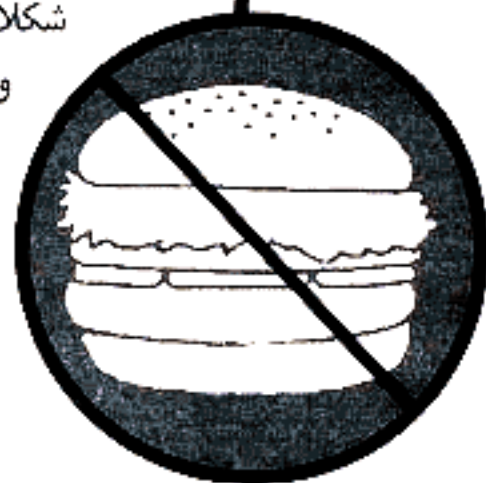
بنابراین، موضوع تغذیه‌ی کودکان در سال‌های اولیه و به‌ویژه در سنینی که از حساسیت بسیاری برخوردار است، از جمله مسائل خاص بهداشتی و حتی حقوقی کودکان تلقی می‌شود. زیرا کودکان حق دارند، الگوی تغذیه‌ی سالم، بهداشتی و کافی، داشته باشند.

مسئله‌ی کودکان کم وزن نیز شاید به نسبت مسائل کودکان چاق و پُروزن مورد توجه قرار نگرفته باشد. در حالی که آن‌ها نیز به همان اندازه‌ی کودکان با وزن زیاد، در معرض خطر قرار دارند برچسب‌هایی هم‌چون «تی قلیان»، «چوب خشک» و «مُردنی و لاغر» می‌توانند سبب شوند تا کودکان اعتماد به نفس خود را از دست بدهند، خجالتی شوند، درباره‌ی وضعیت بدنی خود حساس شوند و تصویر و پنداره‌ی ناسالمی درباره‌ی تن و بدن خود پیدا کنند. هم‌چنین، این دسته از کودکان ممکن است نیروی حیاتی، بنیه و استقامت و حتی طاقت کارهای بدنی و فعالیت‌های جسمی و حرکتی، و شرکت در بازی‌های فعال را نداشته باشند.

در هر حال، به عنوان والدین و مربیان کودکان، باید هر گونه شک و تردید درباره‌ی سلامتی آن‌ها را با پزشک مورد مشورت قرار داد و از جنابول و منحنی‌های رشدی

یکی از مسئولیت‌های مهم و اساسی مراکز پیش دبستان، تأمین محیط سالم و بهداشتی و تدارک برنامه‌های تغذیه‌ای متعادل برای کودکان است. احتمالاً مهم‌ترین حاصل و نتیجه‌ی آشکار برنامه‌ی تغذیه‌ای غیرمتعادل، غیربهداشتی و نامناسب، می‌تواند افزایش وزن و چاقی، و نیز کاهش وزن و کم وزنی باشد.

دلایلی که کودک چاق و یا لاغر می‌شود، علاوه بر فاکتورها و عوامل ارثی و متابولیکی، ممکن است اکتسابی نیز باشد. از طرف دیگر، بسیاری از متخصصان و دست‌اندرکاران تغذیه بر این عقیده‌اند که افزایش مصرف غذاهای بی‌فایده و غیرمفید، و به اصطلاح آشغال، بیش از هر عامل دیگر به این مسئله کمک می‌کند. هم‌چنین است استفاده از نوشابه‌های گازدار، شکلات، شیرینی، آدامس، کیک، بیسکویت و غذاهای فوری و سریع‌المصرف که همه به نوعی ناسازگاری تغذیه‌ای و سوءتغذیه ایجاد می‌کنند. این غذاها در عین حال که برای کودکان خردسال جاذب هستند، والدین بسیاری را دچار نگرانی و ناراحتی







و وزن متناسب کودکان آگاهی پیدا کرد تا جنبه‌ی فیزیکی و یا روان‌شناسی

مسئله روشن شود. بنابراین،

توجه به تغذیه‌ی کودکان،

نه تنها به خاطر مزایا و

سودمندی‌های فیزیکی و رفتاری آنان است، بلکه به علت وجود

رابطه بین رژیم غذایی سالم اولیه، و عملکرد و بازده توانایی‌های

ذهنی کودک، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. لوین<sup>۳</sup> چنین بحث

کرده است که «کودک محروم از تغذیه و یا محرکات سالم تغذیه‌ای،

نمی‌تواند به توانایی کامل و حد نهایی رشد ذهنی خود دست یابد.»

**دروستی روجرز<sup>۴</sup> نیز چنین اظهار داشته است:**

«مغز کودک در زمان تولد به میزان ۲۵ درصد از وزن نهایی خود و در شش

ماهگی به نیمه‌ی مسیر نهایی خود می‌رسد. در مقابل، وزن کل بدن در زمان

تولد، فقط ۵ درصد از وزن نهایی است و در سن ۱۰ سالگی به نیمه‌ی مسیر

نهایی خود می‌رسد. کودکان دارای تغذیه‌ی ناسالم، ناکافی و سوءتغذیه‌ی شدید،

در سن شش ماهگی از نظر زمانی عقب‌تر هستند بنابراین، اگر تا سن ۳/۵ سالگی

بتوانند از غذاهای کمکی و مناسبی برخوردار شوند، نقایص و کاستی‌های مربوط

به تغذیه‌ی اولیه ممکن است تا حدود زیادی برطرف شود و کودک به واسطه‌ی

دریافت غذاهای بهتر و سالم‌تر، بر ضعف‌های خود غالب آید. بدیهی است در غیر

این صورت، کودکان از نشانه‌های سلامت و غلبه بر ضعف خود، رنج خواهند

برد؛ زیرا دوره‌ی حساس رشد مغزی<sup>۵</sup> سپری شده است. مشاهدات مشابهی در

طی سال‌ها صورت گرفته است، اما فقط در سال‌های اخیر است که کارشناسان

و متخصصان دوران اولیه‌ی کودکی، با قدرت و دقت بسیار، بر رابطه‌ی بین رژیم

غذایی نادرست و نامناسب و کاهش قدرت یادگیری آنان، تأکید دارند. هربرت

**بیرج و جورج گوساوه<sup>۶</sup> گزارش می‌دهند، به احتمال زیاد مهم‌ترین عامل در**

**تعیین رشد و عملکرد کودکان، تغذیه است. اینان حتی پا را فراتر نهاده‌اند و تأکید**

**دارند، تغذیه‌ی نامناسب با برگشت‌پذیری رفتاری در رابطه است.**

به همین دلیل، مراکز مراقبت کودک، مهدهای کودک و کودکان‌ها،

باید به اهمیت سلامت غذایی و غنی‌کردن برنامه‌ی تغذیه‌ای کودکان، چه به

صورت میان‌وعده و چه برنامه‌های کامل غذایی، پی ببرند و نیز اهمیت استفاده

از چهار دسته مواد غذایی را در برنامه‌ی روزانه‌ی کودکان مورد توجه قرار دهند.

هم‌چنین، توجه به تازگی، حفظ ایمنی و رعایت نکات بهداشتی و توجه به آداب

و فرهنگ غذایی قبل، حین و بعد از غذا، برای تمامی گروه‌های سنی اعم از

شیرخوار، نوپا، نوباوه و آمادگی را مسئولیت مهمی در کار و برنامه‌ی خود تلقی

کنند. در این باره، توجه به نکات زیر ضروری است:

● کودکان در واکنش‌های خود به غذاها متفاوت‌اند. بنابراین، باید ضمن احترام به فرهنگ‌های غذایی گوناگون و یکدیگر، آن‌ها را با انواع غذاها آشنا کرد.

● تأمین محیط فیزیکی، عاطفی و روانی مناسب در هنگام غذاخوردن، حائز اهمیت است. در این زمان باید به هر طریق، از تنش و اضطراب کودکان کاست.

● روش ارائه و سرو کردن مواد غذایی، در بی‌اشتهایی و برانگیختن اشتها‌ی کودکان مؤثر است. رنگ، بافت و شکل غذا نیز از دیگر فاکتورهای

اشتها داشتن یا بی‌اشتها شدن به غذا، محسوب می‌شوند.

● از سال‌های اولیه‌ی کودکی، باید به کودکان احساس

مسئولیت برای برقراری عادات غذایی خوب و سالم را

آموزش دهیم. برای این کار، آن‌ها باید به اهمیت

نظافت و بهداشت قبل و بعد از غذا و توجه به

سلامت تن و بدن خود پی ببرند.

● مراکز پیش از دبستان باید برای ایجاد

تعادل و نظم منطقی بین فعالیت‌های گوناگون

آموزشی و حرکتی کودکان، برنامه‌های غذایی

خود را به درستی طراحی و تنظیم کنند.

### برای کار و اندیشه

- مشکلات تغذیه‌ای کودکان را با مادر در میان بگذارید.

- برای تغذیه‌ی کودکان، جدول غذایی مناسبی را تهیه کنید.

- در مورد اهمیت تغذیه و ضرورت توجه به آداب غذایی سالم، در کلاس‌های

آموزش خانواده، صحبت کنید.

- کودکان را به سالم خوری و حفظ سلامتی خود عادت دهید.

زیرنویس

1. junk foods
2. Lewin
3. Dorethy Rogers
4. critical brain – growth
5. Herbert Birch, Gussaw