

## كيف نحافظ على النمو الصحي لطلبة المدارس؟



عدسة الرأي

**شجع الأطفال والمراهقين على تناول أطعمة صحية غنية بالألياف بين الوجبات. مثل الفواكه وذلك بوضعها على مقربة منهم على الطاولة إذ يميل الأطفال والمراهقين إلى تناول ما يرونه أمامهم**



### تتيانا الكور اجواب

إستشارية التغذية الطبية والعلاجية

إن العادات والأنماط التي تتكون في مرحلة الطفولة ومرحلة المدرسة هي التي تؤثر فينا الأثر الأكبر في حياتنا، فإمكاننا أن نتناول الطعام بشكل صحي ونتمتع بنشاط وحيوية أكبر من خلال بعض التغييرات البسيطة في نمط حياتنا اليومي والغذائي. فهناك مثل عربي يقول: «إن ما تأكله ينعكس عليك» فالطعام بعد الوقود الأساسي لجسمنا وعقلنا ومظهرنا. يؤدي تناول الطعام الصحي إلى أداء أفضل لطلبة مدارسنا عن طريق إمدادهم بالعناصر الغذائية المختلفة والتي تحتاجها أجسامهم في طور النمو، كما ويساعد على تحقيق الطاقة اللازمة للقيام بواجبات المدرسة والرياضة والدراسة والعمل والترفيه، ويساعد في زيادة التركيز خلال الدراسة واللعب والتحدث، كما ويساعد على الحفاظ على وزن صحي متناسب واحتياجات الجسم والنمو مع إمكانية الوصول إلى الحد الأقصى للطول، والحفاظ على مظهر رائع للشعر والجلد. فما هي أساسيات النمو والتطور الصحي لطلابنا وما الواجب مراعاته لتوفير البيئة المناسبة لصحة أفضل وأداء أكبر؟

لعل أهم أساس للنمو والتطور الصحي هو مراعاة التوازن بين العديد من أنواع الأطعمة المختلفة والمتنوعة ومراعاة تناول الكميات التي تتلاءم واحتياجات المرحلة العمرية للطلبة إذ ينمو الطلبة بنسب متفاوتة. فالذي يجهل الآباء والأمهات هو أن أبناءهم الطلبة قد يشعرون بالإغراء لاتباع نظام غذائي معين أو قد يقدمون على الإمتناع عن بعض الأطعمة نهائياً بحسب المرحلة العمرية، وقد يقدم بعض الطلاب والطالبات على عمل ما هو عكس نصيحة الأهل والمعلمين والمعلمات، خاصة عندما يشعرون بأن الأهل والمعلمين لا يفهمون أو يقدرن مشاعرهم ونمطهم في ممارسة عادات وأنماط معينة. والهدف الأساسي بالتالي هو التعرف على العقبات التي تواجه الطلبة والتي بدورها تحول من

تحقيق التوازن الغذائي طوال اليوم والتغلب عليها على حدة فإن تغيير السلوك من شأنه أن يشكل تحدياً كبيراً للطلبة وللجميع دون استثناء، وعلينا الاعتراف بذلك، فهي ليست عملية التوقف عن تناول الطعام، أو الحرمان من الأطعمة الدسمة واللذيذة، أو معاقبة الطلبة لتناول شيء معين، وإنما هي التركيز على احتياجات الطالب نفسه واحتياجاته الشخصية نفسها وما يمر به أو تمر به من ظروف في محيط المدرسة، والمنزل، والأصدقاء، والمجتمع بأكمله.

وعند الحديث عن التوازن في الوجبات لدى الطلبة، فإني أقصد توفير واستعمال الأطعمة المغذية والسهلة في تناولها والمرغوبة لدى الطلبة، خاصة عندما نقوم بتوفير بدائل واختيارات للأطعمة بما يتلاءم ورغبة الطالب والطالبة. ومن الأطعمة الضرورية في فترة المدرسة هي الأطعمة التي تمد الجسم بالكالسيوم مثل الحليب، الجبن، اللبن الزبادي، اللبن، والكاسترد، والأطعمة التي تحتوي على الحديد: مثل لحم البقر أو الغنم أو العجل، أو السمك، الدجاج، البيض، زبدة الفول السوداني، الحمص، البطحينية، الفاصوليا، و العدس. ولتحقيق التوازن الغذائي، فإني أتصح بتوفير وجبة تحتوي على نوعان من الحبوب الغذائية مثل الخبز، الأرز، الشعيرية، حبوب الإفطار، مع القليل من الفواكه الطازجة أو المخبوذة أو المعلبة، وتوفير الخضار مثل البندورة الصغيرة، الخيار، الجزر، الزيتون بدون بزره، والفلفل. ويتم تناول هذه الوجبات خلال ساعات الدوام في المدرسة، وتختلف المقادير والكميات باختلاف الجنس، والعمر، والطاقة المبذولة.

ومن العقبات المتداولة لدى العديد من الطلبة عدم وجود الوقت الكافي لتناول وجبة الفطور، ففي خضم الإسراع للذهاب إلى المدرسة، يقوم الكثير من طلبتنا بعدم تناول وجبة الفطور. ولمواجهة عقبة الوقت، فإني أتصح بتعبئة الطالب والطالبة وإشراكهما في تخطيط وجبة الفطور مسبقاً وإشراكهما في إعداد الإفطار أو وجبة خفيفة ليتناولوها صباحاً. ويجهل العديد من الطلبة دور وجبة الفطور في النمو والتطور إذ أن تناول الطعام في الصباح، ثم

كل ثلاث إلى أربع ساعات، يحافظ على عملية حرق الطعام في الجسم بكفاءة، كما وأن تناول وجبة الإفطار يشعرنا بيقظة أكبر إذ يحسن من الذاكرة ويرفع من الأداء الجسمي والأكاديمي كما ويقلل من مخاطر زيادة الوزن وفق ما ورد من أبحاث في الآونة الأخيرة.

ومن العقبات الأخرى لدى البعض الآخر من الطلبة هو عدم شعورهم بوجود دافع لاتباع نظام غذائي معين، وهنا يأتي دور العائلة والمدرسة بشرح فوائد الطعام الصحي مع تشجيع الطلبة بتجميع المعلومات الأساسية لأهمية الحفاظ على توازن غذائي صحي ومساعدتهم بالإلتزام بطرق الحفاظ على وزن صحي.

ويمكننا أيضاً توفير البيئة المناسبة والبدائل لتحسين إختيار الطلبة من الأطعمة مع مراعاة متابعة تقدمهم في تحقيق التوازن الغذائي والصحي إذ تلعب المتابعة والمكافئة دوراً أساسياً في تحفيز الطلبة على الإستمرار في التغيير نحو الأفضل.

ويشكو بعض الطلاب والطالبات من عدم وجود المساندة الكافية من الأهل والأصدقاء والمدرسة، خاصة عندما يجد بعض الطلبة بأن الأهل لا يشاركونهم نفس القيم الخاصة بالطعام الصحي أو عدم توفير الفرص للطلاب والطالبات للحصول على طعام صحي ومتوازن، خاصة في المدرسة. فكيف يمكن أن يقدم الطالب على تغيير عادة غذائية ما عندما يجد بأن الأم أو الأب لا يقومون بتطبيق ذلك فعلاً؟ أو عندما لا يجد أي طعام صحي في المدرسة ليتناولها؟ فعلى الآباء أن يكونوا قدوة حسنة لأبنائهم من خلال تطبيق النظام الصحي ومن خلال توفير الفرص لمشاركة أبنائهم في التخطيط المنزلي للوجبات واختيار الأطعمة في المنزل، وتأييدهم باختيار الطعام الصحي في المدرسة، وخاصة في ماكينات البيع وفي الكافيتريا، وفي المناسبات المدرسية.

وإسمحو لي أن أدرج دور الآباء والأمهات كدور رئيسي ومهم نحو مدى تأثيرهم على سلوكيات الطفل والمراهق فمخاوف وقلق الآباء والأمهات المستمرة من زيادة وزن أبنائهم يجعل الآباء أكثر عرضة للإصابة بزيادة الوزن، والسبب في ذلك يرجع إلى محاولات

الآباء والأمهات التحكم في عادات تناول أطفالهم للطعام بشكل زائد ويمتنعهم من تعلم العادات الغذائية الصحية. كما تلعب أيضاً حالة الطفل والمراهق المزاجية دوراً في زيادة الوزن والتي غالباً ما تتأثر من ما يقوله الأهل، إذ أثبتت الدراسات بأن الأطفال والمراهقين الذين يعضون بسبب الطعام هم أكثر عرضة لزيادة الوزن.

ومن ناحية أخرى فإن شيوع المعتقدات السائدة لدى بعض الأمهات بأن تمنع الطفل أو المراهق بزيادة الوزن مفيد للصحة ويوفر الوقاية اللازمة من الأمراض قد يلعب دور في تطوير الحس الغذائي والنهم لدى الأبناء إذ تعمل بعض الأمهات جاهداً على توفير أية أطعمة ووجبات جاهزة في سبيل فرحة أبنائهم وعدم تدمرهم بحجة «بدي بس ياكلو». ونرى البعض الآخر من الأمهات يعملن على إرغام أطفالهن وإطعامهم فوق حاجتهم وإرهاقهم بالأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية لتحقيق رغبتهم في رؤية أطفالهن في وضع صحي أفضل بزيادة الوزن بل وتقوم بعضهن باستخدام فواتح الشهية من أدوية طبية أو أعشاب طبيعية لتحقيق هذه الرغبة.

ويجد العديد من الآباء والأمهات راحة البال والطمأنينة بعدم خروج الأطفال والمراهقين من المنزل واللجوء ببرامج تلفزيونية أو بالكمبيوتر داخل المنزل بهدوء مما يشجع نمط الخمول. كما يقوم العديد من الآباء والأمهات بعدم الإكترتار لساعات نوم الأطفال مع العلم بأن قلة النوم تشكل سبباً آخر لزيادة الوزن، حيث توصلت دراسات حديثة إلى أن الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن ينامون نحو ٣٠ دقيقة أقل من غيرهم وتعزى زيادة الوزن إلى افتقاد هؤلاء الأطفال إلى الطاقة اللازمة لحرق السعرات الحرارية من خلال النوم الكافي.

ويجد الكثير من الأهالي صعوبة في تحديد ما يتناولونه أبنائهم من حلويات وأطعمة دسمة يتناولونها بين الوجبات، خاصة عندما يقول الأبناء أنه من المسموح لأصدقائهم تناولها، وفيما يلي بعض الاقتراحات لتشجيع الأطفال والمراهقين على تناول الأطعمة الصحية: (١) لاتمتع الطفل والمراهق عن تناول هذه الأطعمة بالمرّة أو أقل لئلا أنها أطعمة سيئة، ذلك أن فكرة المنع

أو إطلاق إسم السيء على شيء ما يجعله مرغوباً أكثر. إشرح للطفل والمراهق أن هذه الأطعمة لا بأس بها من حين لآخر، ولكن ليس كل يوم.

(٢) قم بتوفير تشكيلة من الأطعمة الصحية في المنزل، بما فيها الخبز، والأرز، والشعيرية، والمعكرونة، والبازيلاء والفاصولياء المجففة، والخضراوات والفواكه، وكميات معتدلة من منتجات الألبان قليلة الدسم، واللحم الأحمر، والدجاج والسمك.

(٣) شجع الأطفال والمراهقين على تناول أطعمة صحية غنية بالألياف بين الوجبات، مثل الفواكه، وذلك بوضعها على مقربة منهم على الطاولة إذ يميل الأطفال والمراهقين إلى تناول ما يرونه أمامهم.

(٤) حاول أن تضمن تناول الطفل والمراهق لوجبة الفطور من خلال تناول الفطور معهم إذ أن عدم تناول الفطور يولد تناول الطفل أو المراهق لبعض الحلويات، والشيس، والنقرشة فيما بعد، فمن الأفضل أن يبدأ الطفل والمراهق يومه بوجبة من حبوب الفطور النباتية (السيرالي) والحليب، أو الفواكه والحليب، أو الخبز مع الجبنة أو اللبن، أو اللبن والفواكه مثلاً.

(٥) إخلق جوّاً نشيطاً للعائلة، كاللعب مع الكرة في الحديقة المنزلية أو الحديقة العامة أو الذهاب للمشي معاً، أو حتى الرقص معاً في المنزل.

(٦) إيق الأبناء في حركة دائمة سواء عن طريق تحديد الوقت الذي يقضيه الطفل أو المراهق أمام التلفزيون والكمبيوتر، أو عن طريق مساعدة الطفل أو المراهق في البحث عن هوايات أخرى يمكن أن تجعله أكثر نشاطاً.

وإذا لم يكن الطفل راغباً في لعب الرياضة مع الأهل فإني أقترح أن يقوموا بعمل في المنزل معاً، أو حتى الرقص معاً في المنزل.

(٧) شجع الأبناء على القيام بأعمال في المنزل وإمدحهم لمساعدتهم لك. (٨) كن قدوة حسنة فإن الآباء والأمهات النشيطين الذين يتناولون مجموعة من الأطعمة الصحية تقل إمكانية مشاكل الوزن لدى أطفالهم.