

صبحانه سالم برای رشد دانش آموزان

کاهش مصرف لبنیات و میان‌وعده‌های سالم در دهک‌های پایین درآمدی نشان می‌دهد توان مالی خانواده‌ها تعیین‌کننده سلامت جسمی و تمرکز تحصیلی کودکان است



▲ کودکان در حال آموزش ریاضی با صبحانه‌شان هستند

مهرماه دیگری از راه رسیده ودوباره کودکان میدان مدرسه را از آن خود کرده‌اند. صبحی که با یک صبحانه کامل آغاز و با یک میان‌وعده سالم و مقوی در مدرسه تکمیل شود، نیاز هر دانش‌آموز است. تغذیه سالم در دوران دانش‌آموزی ضامن رشد جسمی و ذهنی کودکان است. با این حال، بررسی‌ها نشان می‌دهد که بسیاری از دانش‌آموزان خانواده‌های کم‌درآمد، به دلیل ناهرابری دسترسی، از یک وعده غذایی کامل و مقوی در مدرسه محروم می‌مانند؛ محرومیتی که می‌تواند شکاف آموزشی و اجتماعی میان اقشار مختلف جامعه را عمیق‌تر کند. مسئله خوردن صبحانه و داشتن میان‌وعده سالم برای دانش‌آموزان به ظاهر امری ساده است. خانواده‌ها تلاش می‌کنند تا این وعده‌ها را برای فرزند خود مهیا کنند و او را به مدرسه بفرستند. اما رفتن به لایه‌های عمیق‌تر، پیچیدگی‌های این مسئله را روشن می‌کند. یکی از نکات قابل توجه کاهش مصرف شیر بین ایرانیان در سال‌های اخیر است. براساس داده‌های وزارت جهاد کشاورزی، سرانه مصرف شیر و لبنیات در ایران به کمتر از ۸۰ کیلوگرم در سال می‌رسد؛ این در حالی است که میانگین جهانی حدود ۱۵۰ کیلوگرم و توصیه سازمان جهانی بهداشت بیش از ۱۶۰ کیلوگرم است. حذف آسان از سبد غذایی به دلیل گرانی روزافزون لبنیات ونیود فرهنگ استفاده از لبنیات به‌طور روزانه باعث این اتفاق می‌شود.

در روزهای نزدیک به آغاز سال تحصیلی عبدالعظیم بهفر، مدیرکل سازمان غذا و دارو با تأکید بر اهمیت تغذیه سالم برای دانش‌آموزان، گفت: «محصولاتی مانند لبنیات پاستوریزه، نان‌های سبوس‌دار و میوه‌های تازه، بهترین گزینه‌ها برای حفظ سلامت و افزایش تمرکز دانش‌آموزان هستند.» واقعیت این است که تهیه این مواد برای همه خانواده‌ها مقدور نیست.

از درآمد تا خوراک

وضعیت اقتصادی و درآمد خانواده تأثیر قابل توجهی بر تغذیه دانش‌آموزان و کیفیت غذای آن‌ها دارد. فقر و گرانی باعث شده خانواده‌های کم‌درآمد، هزینه‌های مربوط به خوراک خود را صرف اقلام ضروری کنند. این امر به‌طور مستقیم بر توانایی خرید غذای سالم و متنوع تأثیر می‌گذارد. طبق آخرین داده‌ها از ۲۵ درصد سهم خوراک از

درآمد، بخش زیادی غذاهای ارزان و بخش کوچکی پروتئین و لبنیات را در برمی‌گیرد.

عواقب این نوع خوراک فقر غذایی است و می‌تواند منجر به سوءتغذیه پنهان یا آشکار در کودکان و نوجوانان شود. دانش‌آموزان دچار سوءتغذیه با مشکلاتی مانند خستگی مزمن، ضعف ایمنی و اختلال در یادگیری مواجه می‌شوند. افت تحصیلی یکی از عوارض پنهان کم‌غذایی و بدغذایی است. براساس گزارش‌های وزارت بهداشت، آمار مصرف صبحانه در دانش‌آموزان ایرانی در سال‌های اخیر نشان‌دهنده مشکلاتی در تغذیه صبحگاهی است. طبق یافته‌های مؤسسه تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، حدود ۳۰ درصد از دانش‌آموزان ایرانی هر روز صبحانه نمی‌خورند. همچنین میزان مصرف صبحانه میان وعده‌ها در دهک‌های مختلف درآمدی تفاوت‌های قابل توجهی دارد. در دهک‌های پایین درآمدی، حدود ۴۰ درصد از دانش‌آموزان صبحانه نمی‌خورند. در دهک‌های بالا، حدود ۸۰ درصد از دانش‌آموزان صبحانه کامل مصرف می‌کنند و معمولاً این وعده غذایی شامل مواد مغذی مانند نان، پنیر، شیر، تخم‌مرغ و سبزیجات است. این تفاوت به‌وضوح نشان‌دهنده تأثیر وضعیت اقتصادی خانواده‌ها بر عادات تغذیه‌ای کودکان است. حدود ۴۵ درصد از دانش‌آموزان در دهک‌های پایین‌تر درآمدی، میان‌وعده‌های ناسالم (چیپس، پفک و نوشابه‌ها) مصرف می‌کنند. در میان دانش‌آموزان خانواده‌های پردرآمد، میان‌وعده‌های مغذی‌تر نظیر میوه، مغزها و محصولات لبنی بیشتر به کار می‌رود. این تفاوت‌ها نیاز به برنامه‌های حمایتی برای فراهم کردن دسترسی به غذاهای سالم و متنوع برای دانش‌آموزان مناطق محروم را برجسته می‌کند.

طرح‌های حمایتی

توجه به سلامت کودکان، باعث شده سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان اقداماتی را در این مسیر طراحی و اجرا کنند. طرح توزیع شیر در مدارس در همین راستا شکل گرفت. مصرف روزانه شیر برای کودکان در مرحله رشد بسیار اهمیت دارد و به پیشگیری از پوکی استخوان، تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از کوتاه‌قدی کمک می‌کند. هدف اصلی این طرح که از سال ۱۳۷۹ شروع شد، بهبود

سلامت دانش‌آموزان و ترویج فرهنگ مصرف شیر بود. با این حال، اجرای این برنامه به دلیل مشکلات مالی، مدیریتی و کیفیتی در نهایت متوقف شد.

کوروش صمدپور، متخصص تغذیه به آتیه‌نو گفت: «طرح‌های توزیع شیر در مدارس، اگر درست و به‌موقع اجرا شود بسیار خوب است، چون بچه‌ها را به فرهنگ خوردن لبنیات عادت می‌دهد.» اگر هم در همه مدارس توزیع نمی‌شود، توزیع آن در مدارس هدفمند فرهنگ غذایی خوبی را ترویج می‌کند. این اقدام مقداری از کمبود ریزمغذی‌ها جلوگیری می‌کند اما متأسفانه به درستی اجرا نمی‌شود یا بین آن وقفه می‌افتد. مسئولان از نظر پرداخت با کارخانه‌های شیرسازی به مشکل می‌خورند. بنابراین برنامه خیلی منسجم پیش نمی‌رود.» به‌باور او کمبود هر کدام از ریز مغذی‌ها روی توانایی‌های جسمی و ذهنی تأثیر می‌گذارد. کودکی که به اندازه کافی آهن، روی و ویتامین دی دریافت نکند، توانایی‌های ذهنی‌اش پایین می‌آید و عملکرد او هنگام انجام تکالیف ضعیف است.»

میراسلام تیموری، رئیس انجمن صنایع فرآورده‌های لبنی، در این زمینه به ایسنا گفت: «شیر مدرسه هدفمندترین یارانه بود، چرا که دقیقاً به اقشاری می‌رسید که نیازمند واقعی بودند و همچنین مشخص بود این شیر به دست چه کسانی می‌رسد اما متأسفانه به دست می‌رسد.» به دنبال انتقادهای و نیاز دهک‌های پایین درآمدی، دولت در بودجه ۱۴۰۴، ردیف اعتباری ویژه‌ای برای توزیع شیر در مدارس اختصاص داد. قرار است این طرح با اولویت مدارس دولتی در مناطق کم‌برخوردار اجرا شود. در بودجه ۱۴۰۴ معادل ۶٫۵ همت برای اجرای طرح شیر مدرسه در نظر گرفته شد.

احمد اسماعیل زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به آتیه‌نو گفت: «امیدواریم امسال با تأمین بودجه لازم طرح توزیع شیر به درستی اجرا شود. اجرای کامل طرح به ۹ همت اعتبار نیاز دارد.» به اعتقاد او این برنامه و طرح‌هایی مثل امنیت غذایی کودکان، در بهبود سوءتغذیه و فقر کمک‌کننده‌اند و با فرهنگ‌سازی که در دل خود دارند جامعه را به سمت فرهنگ خوردن غذای کافی و سالم هدایت می‌کنند.

حالا به‌نظر می‌رسد تلاش‌های مسئولان نتیجه داده است. هفته گذشته، سخنگوی وزارت آموزش و پرورش اعلام

کرد: «توزیع شیر در کلیه مدارس ابتدایی از ابتدای سال تحصیلی به‌صورت دونوبت در هفته از سر گرفته می‌شود و تلاش بر این است که این برنامه تا پایان سال تحصیلی جاری به‌طور کامل محقق شود.»

طبق برآوردها با این میزان بودجه حدود ۶۰۰ میلیون پاکت شیر تأمین خواهد شد. با احتساب توزیع سه‌بار در هفته، حدود ۶۰۵ میلیون دانش‌آموز (تقریباً ۵۰ درصد از دانش‌آموزان مدارس دولتی) تحت پوشش قرار می‌گیرند. با این حال، کارشناسان معتقدند که باید معیارهای دقیق‌تری برای شناسایی دانش‌آموزان نیازمند تدوین شود. برخی از دانش‌آموزان ممکن است در مناطق محروم زندگی نکنند، اما به دلیل شرایط اقتصادی خانواده، همچنان به تغذیه مناسب دسترسی نداشته باشند.

بیابان‌های غذایی

محالات کم‌درآمد که دسترسی ساکنان آن به مواد غذایی سالم و تازه بسیار محدود است به عنوان بیابان‌های غذایی شناخته می‌شوند. در میان ساکنان این مناطق، تعداد قابل توجهی دانش‌آموزانند. در چنین مناطقی، خانواده‌ها مجبور به خرید غذاهای ارزان‌قیمت هستند که مستقیماً کیفیت صبحانه و میان‌وعده دانش‌آموزان را پایین می‌آورد. متخصصان سیاست‌گذاری اجتماعی بر نقش نهادها، به‌ویژه «نهاد مدرسه» برای تأمین غذای مناسب دانش‌آموزان تأکید می‌کنند. از این منظر مدرسه تنها یک مکان برای آموزش نیست، بلکه یک نهاد اجتماعی است که می‌تواند ناهرابری‌ها را کاهش دهد یا تشدید کند. ارائه صبحانه رایگان یا یارانه‌ای در مدرسه، یک مداخله اجتماعی مهم برای کاهش شکاف تغذیه‌ای بین دانش‌آموزان ثروتمند و فقیر است. این اقدام هم‌بر سلامت جسمی و هم‌بر عملکرد تحصیلی و مشارکت اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. مطالعات نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که صبحانه کامل می‌خورند، در دروسی مانند ریاضیات و خواندن، نمرات بهتری کسب می‌کنند، تمرکز بالاتری دارند و کمتر در کلاس خواب‌آلود هستند. همچنین طبق یافته‌ها بین فقر خانوار و محتوای کیف مدرسه (میزان فن، چربی‌های اشباع و غذاهای فرآوری شده) رابطه مستقیم وجود دارد.

چرا غذا مهم است؟

دانش‌آموزان درصد قابل ملاحظه‌ای از جمعیت در حال رشد را تشکیل می‌دهند. آن‌ها به علت خصوصیات جسمانی و روانی بسیار آسیب‌پذیر و از طرف دیگر مستعد فراموشی هستند. تأمین غذای سالم و بهداشتی و جبران کمبودهای غذایی احتمالی در سنین مدرسه، کودکان و نوجوانان را برای گذراندن موفقیت‌آمیز دوران تحصیل یاری می‌رساند. از طرفی تغذیه مناسب به‌خاطر تأثیر بر فعالیت‌های ذهنی و هوشی دانش‌آموز بارزده آموزشی مدرسه را نیز ارتقا می‌دهد.

نتایج یک مطالعه در سال ۸۷ نشان داد ۶٫۹ درصد از دانش‌آموزان بدون صرف صبحانه به مدرسه می‌رفتند. ۱۷٫۷ درصد آن‌ها هم‌غذای میان‌وعده مصرف نمی‌کردند. الگوی مصرف صبحانه برای ۴۵٫۷ درصد از دانش‌آموزان نان، پنیر و چای و حدود ۴۲ درصد شیر کائو بود. مصرف میان‌وعده بیسکویت و کلوچه ۴۷٫۸ درصد میوه و آلبومو ۳۸٫۹ درصد بود. گزارش دیگری در سال ۱۳۹۶، آماری منتشر کرده مبنی بر اینکه ۳۰۶ درصد دانش‌آموزان ایرانی هر روز صبحانه نمی‌خورند.

طبق یافته‌های این تحقیقات، با وجود آموزش‌های لازم توسط مربیان بهداشت مدارس به دانش‌آموزان هنوز باید اهمیت صبحانه به‌عنوان اصلی‌ترین وعده غذایی و همچنین خوردن میان‌وعده و اجتناب از مصرف غذاهای غیرمجاز برای کودکان، والدین و آموزگاران شرح داده شود. گزارش‌های اخیر مرکز پژوهش‌های مجلس و مرکز آمار ایران نشان می‌دهد که سهم خوراک کافی و مقوی در خانواده‌ها پایین آمده است. تورم و گرانی ناشی از آن، مواد غذایی مفیدتر را رپوده و غذاهای بی‌ارزش را باقی گذاشته است. در چنین شرایطی تغذیه یک دانش‌آموز برای خانواده هزینه‌های سنگینی دارد. اگر کالری‌های مورد نیاز دانش‌آموزان بخواهد فراهم شود، حداقل درآمد کفاف آن را نمی‌دهد.

صبحانه دانش‌آموزان به مسائل زیادی مانند اقتصاد خانوار، فرهنگ مصرف مواد غذایی، سیاست‌گذاری‌های نظام سلامت و حمایت‌های اجتماعی مرتبط است. برطرف کردن عوامل ایجادکننده این معضل از این جهت اهمیت دارد که به گواه مطالعات، بخش مهمی از کسب نمرات پایین‌تر در تست‌های هوش ناشی از فقر غذایی دانش‌آموزان است. از این جهت تغذیه مناسب یکی از اضرالع این چندوجهی است که ساماندهی تغذیه مناسب کودکان در مدارس را ضروری می‌کند.



هادی موسوی‌نیک
اقتصاددان

کلیدرهای نسل آینده از فقر

صبحانه دانش‌آموزان یک موضوع جدی است؛ موضوعی که تأثیر مستقیم آن بر عملکرد آموزشی هم در تحقیقات داخلی و هم در مطالعات بین‌المللی به اثبات رسیده است. بخشی از این ماجرا فرهنگی است و می‌توان با نقش‌آفرینی رسانه‌ها، آموزش در مدارس و تقویت ارتباط میان‌اولیا و مربیان آن را بهبود بخشید. اما بخش دیگر به اقتصاد خانواده‌ها بازمی‌گردد؛ خانواده‌هایی که توان تأمین تغذیه کافی برای فرزندانشان را ندارند. در اینجا دیگر مدرسه و دولت نمی‌توانند بی‌تفاوت بمانند.

آموزش و پرورش به‌خودی‌خود وظیفه‌ای فراتر از کلاس درس و محیط درون مدرسه ندارد. اما وقتی پای حمایت اجتماعی به میان می‌آید این مسئولیت معنای پیدا می‌کند. پیش از هر چیز باید این کودکان شناسایی شوند. بر اساس داده‌های مرکز پژوهش‌های مجلس و وزارت کار، آکسون امکان شناسایی مدرسی که نرخ فقر در آن‌ها بالاست وجود دارد؛ مدرسی که بیش از ۵۰ درصد دانش‌آموزانشان در فقر به سر می‌برند. پایگاه‌های اطلاعات رفاه و آموزش می‌توانند شاخص‌های دقیق‌تری ارائه کنند.

تجربه‌های داخلی و بین‌المللی نشان می‌دهد که مداخله هدفمند در این زمینه نتیجه‌بخش است. برای نمونه، در بهارستان تهران، خیرین با توزیع غذای گرم و آش در مدارس، موجب ارتقای ۲۰ درصدی عملکرد دانش‌آموزان شدند. در هرسین کرمانشاه نیز برنامه‌هایی که حمایت اجتماعی را در کنار آموزش پیش بردند، تغییرات معناداری در نتایج تحصیلی به همراه داشتند. چنین نمونه‌هایی در بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته نیز دیده می‌شود.

آکسون بودجه‌ای معادل ۶ همت برای شیر مدارس در نظر گرفته شده است؛ بودجه‌ای خوب اما نا کافی. در چنین شرایطی، توزیع شیر مدارس نباید به‌طور یکسان میان همه مدارس انجام شود. این بودجه باید به بچه‌های محروم از غذا اختصاص داده شود. برآوردها نشان می‌دهد بیش از یک و نیم میلیون دانش‌آموز در مدرسی با نرخ فقر بالای ۵۰ درصد تحصیل می‌کنند. بنابراین باید به‌صورت هدفمند و دقیق عمل کرد. یکی از طرح‌های پیشنهادی در این زمینه که الان در مجلس مطرح است طرح «حامد» (حمایت اجتماعی مدرسه) است.

این طرح مدرسی با فقر و کیفیت آموزشی پایین را هدف قرار می‌دهد و ترکیبی از حمایت‌های اجتماعی، روان‌شناختی، رفاهی و تغذیه سالم کودکان با مشارکت نهادهای مرتبط ارائه می‌کند. اهمیت طرح حامد در این است که نگاه «صدقه‌ای» را از حمایت‌ها برمی‌دارد. هدف، شکستن «تله فقر» خانواده از درون مدرسه است. آموزش می‌تواند کلیدرهایی نسل آینده از فقر باشد. کودکی که غذای کافی دریافت نمی‌کند، نه تنها در یادگیری دچار مشکل می‌شود، بلکه برچسب‌هایی چون «کندذهن» به او زده می‌شود؛ برچسبی که در همان زمان و در آینده اثرات مخربی بر اعتمادبه‌نفس و مسیر زندگی او دارد. در حالی که مشکل واقعی، کمبود گلوکز در مغز و سوءتغذیه است، نه کمبود هوش.