



## نگاهی به طرح توزیع بسته امنیت غذایی دانش آموزان

# تغذیه سالم باید به یک فرهنگ تبدیل شود

### یادداشت



سید حسن موسوی چلک

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران

### سیاستگذاری در حوزه آسیب‌های اجتماعی

جوامع در طول حیات خود با مسائل و مشکلات مختلفی مواجه شده‌اند که می‌تواند در حوزه‌های اقتصادی، سیاسی، فرهنگی یا اجتماعی باشند. در حوزه اجتماعی نیز این مشکلات می‌تواند در عرصه‌های مختلفی ایجاد شود که از جمله آنها آسیب‌های اجتماعی است که به تناسب انواع آن تمهیدات متعددی جهت کنترل و کاهش آنها اتخاذ کرده‌اند. جامعه‌مانیز از این قاعده مستثنی نبوده و نخواهد بود. امروز شاهد شرایطی در کشور هستیم که ایجاب می‌کند به آسیب‌های اجتماعی توجه بیشتری شود. از جمله این شرایط می‌توان به تنوع آسیب‌های اجتماعی، کاهش سن افراد در معرض آسیب و آسیب‌دیده اجتماعی، رشد آمار آسیب‌های اجتماعی، گسترش آسیب‌های اجتماعی ناشی از فضاهای مجازی و فناوری‌ها، جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی از برنامه‌ها، فرآیند نبودن برنامه‌های اجرایی در کشور، غالب بودن رویکردهای سیاسی - امنیتی نسبت به آسیب‌های اجتماعی و عدم توجه کافی به مسائل اجتماعی در کنار مسائل اقتصادی و سیاسی اشاره کرد. همه این شرایط و همچنین شرایط دیگر ایجاب می‌کند در زمینه کنترل و کاهش آسیب‌های اجتماعی برنامه‌ریزی و سیاستگذاران کشور به این مسأله توجه و اهتمام بیشتر داشته باشند. از یک منظر سرچشمه آسیب‌های اجتماعی بیشتر در جامعه است، هنگامی که جامعه دچار آسیب شود ما با مجموعه‌ای از پدیده‌ها روبه‌رو می‌شویم که آن پدیده‌ها را در سطح فردی می‌توان اندازه‌گیری کرد؛ مثلاً می‌توان گفت در صدی از اعضای جامعه دچار اعتیاد شده‌اند. آسیب‌های اجتماعی پدیده‌های متنوع، نسبی و متغیرند. پرخاشگری و جنایت، خودکشی، اعتیاد و قاچاق مواد مخدر و روسپیگری نمونه‌هایی از آسیب‌های اجتماعی جامعه‌اند که کم‌وکیف آنها بر حسب زمان و مکان (یعنی حال نسبت به گذشته و در شهر هانسبت به روستاها) تغییر می‌کنند، بنابراین آنچه امروز در یک جامعه خاص آسیب یا کج‌روی تلقی می‌شود ممکن است فردا در همین جامعه یا همین امروز در جامعه‌ای دیگر آسیب یا کج‌روی شناخته نشود. برخی از آسیب‌های اجتماعی برای تمام افراد و گروه‌های اجتماعی رخ می‌دهد، اما برخی دیگر برای گروه‌های خاص معنای بیشتری می‌یابد. بر این اساس ناگهانی به سیر حرکت جوامع مختلف می‌توانیم در یابیم که زندگی اجتماعی به همراه انسان و آسیب‌های اجتماعی همیشه کنار هم بوده و خواهند بود گرچه نوع آسیب‌های اجتماعی الزاماً شبیه هم نیستند. تاملی بر وضعیت کشور در این حوزه نشان می‌دهد که وضعیت جامعه ایران در حوزه اجتماعی در حالت بی‌تعادلی قرار دارد. گسترده‌ی، رواج و تعدد آسیب‌های اجتماعی باعث شده تا به‌رغم اینکه دستگاه‌های مسئول تمام تلاش خود را انجام می‌دهند، اما روز به روز بر تعداد و وسعت و پیچیدگی تراکم آسیب‌های اجتماعی افزوده شده؛ لذا ادامه وضعیت فعلی، وضعیت نگران‌کننده‌ای را برای نظام ایجاد کرده که...

### گزارش

معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش در روزهای اخیر با اعلام خیر آغاز اجرای آزمایشی طرح توزیع بسته امنیت غذایی دانش آموزان مناطق کم‌برخوردار گفت: «بسته امنیت غذایی دانش آموزان از این جهت حائز اهمیت است که ۶۰ درصد دانش آموزان ما وعده غذایی صبحانه را طی شش یا هفت روز هفته به صورت کامل مصرف می‌کنند، اما ۴۰ درصد دانش آموزان ما مصرف ناقص صبحانه دارند.» صادق ستاری فرد در آیین افتتاحیه طرح بسته امنیت غذایی دانش آموزان (موسوم به طرح باغ) گفته بود که این طرح به صورت نمادین و آزمایشی در کرج و همزمان در سیستان و بلوچستان به اجرا در آمده است و قرار است که در صورت امکان برای سال تحصیلی آینده این بسته‌های غذایی در میان حداقل ۳ تا ۵ میلیون دانش آموز مناطق محروم توزیع شود. آینه‌نو در گزارش پیش رو با انجام گفت‌وگوهایی با شماری از کادر آموزشی مدارس مناطق و استان‌های کم‌برخوردار و یک کارشناس تغذیه ضرورت ترویج فرهنگ مصرف صبحانه و تغذیه سالم را در بین دانش آموزان مورد بررسی قرار داده است.

### تأثیر خوردن صبحانه سالم بر یادگیری دانش آموزان

این کارشناس تغذیه با اشاره به اینکه از قدیم ایلام و همواره از صبحانه به عنوان مهمترین وعده غذایی در روز یاد می‌کنند در بیان اهمیت صبحانه برای دانش آموزان گفت: «به دلیل عمده نیازهای رشد و میزان فعالیت مغزی در حین یادگیری و تحصیل خوردن صبحانه برای دانش آموزان بسیار با اهمیت است و این وعده غذایی سیستم ایمنی کودکان را نیز تقویت می‌کند.» عطایی گفت: «همان اندازه که خوردن صبحانه اهمیت دارد، سالم بودن آن نیز مهم است؛ خوردن صبحانه‌های سرشار از فیبر خستگی در طول روز را کاهش می‌دهد. باید سعی کنیم با انتخاب مواد سالم و مقوی مانند غلات کامل، حبوبات لینی (تخم‌مرغ و شیر) و میوه‌ها (موز، انبورو و سیب) نه تنها میزان انرژی دانش آموزان را ارتقاء دهیم بلکه در حفظ و رشد سطح سلامتی آنها نقش فعالانه‌ای ایفاء کنیم.»

### علل کم‌میلیی کودکان به مصرف صبحانه

این کارشناس تغذیه تأکید کرد: «شاید تکراری و یکناختی صبحانه یکی از علل بی‌اشتهایی یا بی‌میلی کودکان به خوردن صبحانه است، بنابراین تمام تلاش خانواده باید در جهت تشویق کودکان به خوردن وعده صبحانه متمرکز شود و سعی کنند تمام گروه‌های غذایی را در سفره‌های روزانه داشته باشند.» وی با اشاره به اینکه یکی از رسالت‌های آموزش و پرورش فرهنگسازی در استفاده از تغذیه سالم و همچنین مصرف صبحانه است، افزود: «صبحانه حدود ۲۰ درصد انرژی بدن افراد را تأمین می‌کند، مطالعات نشان می‌دهد که مصرف صبحانه، میوه و میان وعده تأثیر مهمی در یادگیری دانش آموزان دارد. دانش‌آموزی که مصرف وعده صبحانه‌اش را سالم و منظم در برنامه غذایی روزانه اش رعایت می‌کند قدرت درک مطالب و گیرایی آموزشی او در بسیاری مواقع بالاتر از دانش‌آموزی است که وعده صبحانه‌اش را حذف می‌کند، دانش آموز محروم از وعده صبحانه میزان یادگیری و خلاقیت‌اش به نسبت پایین است؛ بنابراین آگاهی در خصوص مضرات حذف وعده صبحانه و مصرف غذاهای ناسالم در تمام مقاطع تحصیلی به‌ویژه ابتدایی و راهنمایی می‌تواند انقلابی در اجرای برنامه‌های اصلاحی و ترویجی تغذیه سالم در کشور ایجاد کند.»

### فرهنگسازی باید از سنین پایین شروع شود

فریده رازی مدیربازنسنسته آموزش و پرورش نیز در گفت‌وگو با ما گفت: «شنیده‌ام که سال‌های اخیر طرح توزیع شیر تنها در مدارس روستایی اجرا می‌شده است و مدارس شهری شامل این طرح نمی‌شوند.» این دبیر بازنسنسته ریاضی با اشاره به اینکه اجرای طرح تغذیه سالم بر کارآمدی دانش آموزان تأثیر مثبت دارد، افزود: «تغذیه سالم و خالی از مواد مضر و غیرمفید باعث ارتقاء سلامت افراد می‌شود و چون دانش آموزان در سنین رشد هستند؛ بنابراین توجه به تغذیه سالم دانش آموزان و اجرای طرح‌های در این زمینه باید به‌دغدغه خانواده‌ها و مسئولان تبدیل شود.» رازی گفت: «عبایت تغذیه سالم در مناطق کم‌برخوردار قاعداً توسط خانواده‌هایی که توانایی مالی ضعیف‌تری دارند کمتر مورد توجه است و از این جهت در این مناطق اجرای طرح تغذیه سالم باید توسط متولیان آموزش و پرورش انجام شود.» وی با تأکید بر اینکه مقطع ابتدایی از نظر تغذیه‌ای دوره بسیار حساس و مهمی است، افزود: «بازای تغذیه‌ای دانش آموز در حال رشد دوره ابتدایی بسیار بیشتر از نوجوانان و جوانان دیگر مقاطع تحصیلی است بنابراین با توجه به این مسأله باید آموزش‌ها و فرهنگسازی در زمینه تغذیه سالم و مصرف صبحانه از سنین ابتدایی شروع شود.»

### ترکیب تعادل و تنوع در هر وعده غذایی

فرناز عطایی کارشناس تغذیه در گفت‌وگو با آتیه نو در پاسخ به پرسش ویژگی‌های تغذیه سالم برای دانش آموزان گفت: «در مورد تغذیه سالم دانش آموزان و کودکان باید دو اصل مهم تعادل و تنوع مدنظر باشد. رعایت اصل تنوع غذایی یعنی اینکه تمام گروه‌های غذایی نان، غلات، برنج و مواد غذایی نشاسته‌ای و همچنین ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر (میوه و سبزیجات) باید در سبد تغذیه روزانه کودکان دیده شود، چراکه در عین حال تأمین‌کننده فیبر هستند منبع بسیار خوبی برای تأمین انرژی به شمار می‌آیند.» این کارشناس تغذیه در گنجاندن گروه مواد گوشتی در تغذیه کودکان تأکید کرد و افزود: «بامصرف گوشت قرمز، مرغ، تخم‌مرغ، کره بادام زمینی و حبوبات پروتئین مورد نیاز برای رشد کودکان تأمین می‌شود.» وی ادامه داد: «گروه لبنیات شامل شیر و ماست علاوه بر اینکه در تأمین منبع انرژی پروتئین مؤثر هستند، منبع بسیار بالایی از ویتامین دی و کلسیم برای رشد و استحکام استخوان دانش آموزان هستند. همچنین بامدنظر داشتن گروه چربی‌ها در سبد تغذیه‌ای کودکان تأمین انرژی و اسیدهای چرب بدن ممکن می‌شود.» عطایی تأکید کرد: «تعادل یعنی از تمام گروه‌های غذایی به اندازه مورد نیاز استفاده شود؛ چراکه توجه به دو اصل تنوع و تعادل در برنامه و الگوی غذایی کودکان در سنین مدرسه علاوه بر رفع نیازهای تغذیه‌ای، ریزمغذی‌هایی نظیر روی، آهن، کلسیم و ید که نقش بسیار مهمی در رشد یادگیری دارند تأمین می‌شود.»

### نقش آموزش و پرورش در فرهنگسازی

رازوی اضافه کرد: «خانه و مدرسه مکان‌هایی هستند که دانش آموزان بیشترین زمان خود را در آنها سپری می‌کنند بنابراین خانواده‌ها و نظام آموزشی کشور ضرورت مصرف مواد غذایی سالم و پرهنر از مواد غذایی فاقد ارزش غذایی به‌منظور تبدیل کردن آن به یک فرهنگ صحیح به دانش آموزان را باید در اولویت قرار دهند.» وی ادامه داد: «مدرسه مکانی است که کودک برای انتخاب سبک و شیوه صحیح زندگی، آغاز به تصمیم‌گیری مستقل می‌کند و از این جهت موقعیت مناسب و مهمی برای تشویق او در به‌کارگیری الگوهای صحیح تغذیه است.»

### ضرورت حذف مواد غذایی ناسالم از بوفه مدارس

این بازنسنسته فرهنگی اختصاص زمان مناسب در مدارس برای صرف صبحانه و بعضاً ناهار را در این

### آگاهی‌بخشی به والدین دانش آموزان

مدیر یکی از دبیرستان‌های شهرستان جوار ایلام نیز در گفت‌وگو با ما با اشاره به طرح توزیع سه روز در هفته شیر در مدارس روستایی گفت: «این طرح سه ماه پیشتر اجرا نشد و الان چند سالی هست که متوقف شده است.» پروین قبادزاده بر ضرورت توزیع شیر و تغذیه سالم در مدارس تأکید کرد و افزود: «اگر ترویج و اجرای طرح تغذیه سالم به صورت جدی در دستور کار قرار گیرد و با حمایت از آموزش و پرورش، بودجه‌ای متناسب نیز جهت تجهیز مدارس به آشپزخانه برای تهیه تغذیه سالم به مدارس تخصیص شود و به موازات این اقدامات، برنامه‌ریزی هماهنگ و منسجمی به منظور برگزاری کارگاه‌های آموزشی در راستای آگاهی‌بخشی به والدین و دانش آموزان بخصوص در پایه‌های ابتدایی در خصوص اهمیت تغذیه سالم در سراسر کشور انجام شود می‌تواند در درازمدت به نهادینه شدن فرهنگ تغذیه سالم در کشور امیدوار شد.»



مهین داوری

روزنامه‌نگار

### تغذیه سالم و مضر و غیرمفید باعث ارتقاء سلامت افراد می‌شود و چون دانش آموزان در سنین رشد هستند؛ بنابراین این توجه به تغذیه سالم دانش آموزان و اجرای طرح‌های در این زمینه باید به‌دغدغه خانواده‌ها و مسئولان تبدیل شود

### مدیر کل دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت عنوان کرد

## دسترسی به درمان؛ تحقق عدالت در سلامت

### گزارش

مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت از طرح جامع وزارت بهداشت برای عدالت و تعالی نظام سلامت خبر داد و گفت: «در صورتی که دولت‌ها به نقطه‌های رسند که چه از نظر ارائه خدمات و چه از نظر پوشش بیمه‌ای، دسترسی برای عموم مردم برقرار باشد، به این ترتیب ما به مفهوم عدالت در سلامت نزدیک شده‌ایم.» نفیسه حسینی یکتا در رابطه با نقش مردم، مسئولان و همچنین سمن‌ها در تحقق عدالت و تعالی نظام سلامت، گفت: «معمولاً تعبیر از عدالت آن است که در نقاط مختلف کشور دسترسی به خدمات بهداشتی

و درمانی در حد مطلوب برقرار باشد و در سطوح مختلف ارائه خدمت، شرایطی را برای مردم فراهم کرد که بتوانند به خدمات مختلف بر اساس سطح‌بندی تعیین شده دسترسی مطلوب را داشته باشند؛ بنابراین در صورتی که دولت‌ها به نقطه‌های رسند که چه از نظر ارائه خدمات و چه از نظر پوشش بیمه‌ای، دسترسی برای عموم مردم برقرار باشد، به این ترتیب به مفهوم عدالت در سلامت نزدیک شده‌ایم.» وی همچنین در توضیح مقوله «تعالی نظام سلامت» گفت: «در صورتی که ارائه خدمات فعلی به سمت نقطه بهتر و مطلوب‌تر حرکت کرده و دسترسی را برای عموم مردم راحت‌تر کند، به

تعالی سلامت نیز نزدیک شده‌ایم.» مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت در خصوص مفهوم عدالت و تعالی سلامت در حوزه طب ایرانی و همچنین اسناد بالادستی این حوزه، به برنامه ششم توسعه در خصوص ادغام خدمات طب ایرانی در نظام سلامت و جهانی‌سند ملی گیاهان دارویی اشاره کرد و گفت: «عدالت در ارائه خدمات از دیدگاه توسعه طب ایرانی به معنای آن است که بتوان شرایطی را ایجاد کرد تا متناسب با سیاستگذاری‌ها و تصمیم‌گیری‌ها در وزارت بهداشت، عموم جامعه به خدمات مورد تأیید در حوزه طب ایرانی و البته توسط افراد مورد تأیید دسترسی

داشته باشند و این دسترسی مطلوب و عادلانه بتواند بازار تقاضای این حوزه را به بهترین شکل پاسخ داد.» وی همچنین در خصوص مبحث «تعالی سلامت» در حوزه طب ایرانی گفت: «همان‌طور که راهبردار سازمان جهانی بهداشت نیز است، با ادغام این خدمات در نظام سلامت، می‌تواند در تمام سطوح ارائه خدمات، تا به‌دیده‌گاه پیشگیرانه در سطوح خانه‌های بهداشت و چه در سطوح ۲ و ۳، ارائه خدمات تخصصی سلامت با در دسترس قرار دادن خدمات حوزه طب ایرانی به تعالی نظام سلامت و افزایش قوت و قدرت این نظام کمک کرد.»