

اهمية دور دكان المدرسة في الغذاء السليم والتربية الصحية

المشروبات الغازية

في دراسة جديدة نشرت حول تأثير المشروبات الغازية، أكدت الأبحاث أن لها تأثير على سلوكيات الأطفال. بعد ما اكتشفوا أنها حرمهم من النوم أثناء الليل وتؤثر على مزاجهم أثناء النهار. ولاحظ الباحثون في دراستهم التي نشرتها مجلة «طب الأطفال». أن أنماط النوم لدى الأطفال الذين استهلكوا كميات كبيرة من الكافيين. كانت مشوشة، بحيث كانوا أكثر استيقاظا في الليل وناموا وقتا أقصر. وكانوا أقل حيوية وأكثر نعاسا أثناء النهار.

وفسر العلماء أن هذه النتائج تعني أن الكميات القليلة من الكافيين أيضا يمكن أن تؤثر على الأطفال. لذلك ينبغي حظر بيع المشروبات الغازية في المدارس.

وإذا يرى العلماء أن توافر مثل هذه المشروبات وانتشارها يؤثر سلبا على صحة الأطفال. لذلك أصبح على المصنعين التخفيف من كميات الكافيين فيها أو حتى منع الأطفال من تناولها.

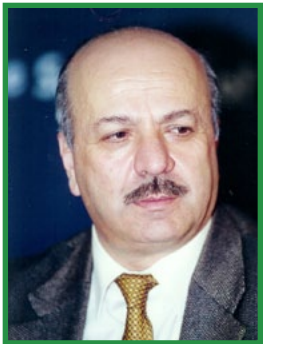
المضافات الغذائية

وكانت دراسة سابقة قد أظهرت أن المضافات الغذائية المستخدمة في أطعمة الأطفال ومشروباتهم تسبب خللا في سلوكهم. كما بينت أن الملونات الموجودة في المنتجات مثل السكاكر والعصير تسبب تغيرات سلوكية سلبية في ربع الأطفال على الأقل. ويشار هنا إلى أن بعض الدراسات تؤكد أن المشروبات الغازية الملونة تساهم في تخفيف مستوى الحديد والزنك الموجودين في الدم.

السكاكر والبطاطا

من جهة أخرى. يؤكد أطباء الأسنان أن للأحماض والتوابل والأملاح الموجودة في أكياس البطاطا الجاهزة تأثيرا على أسنان الأطفال. وهي بالنهاية تساهم في احداث التسوس فيها. من جراء التفاعل مع الطبقة الخارجية للأسنان. هذا بالإضافة إلى أن أنواع الزيوت المستعملة هي غير مأمونة. خصوصا وأن الانتشار للعدد الكبير من المعامل الصغيرة لا يخضع لشروط الرقابة الصحية.

أما بالنسبة إلى السكاكر فمن المعروف ان اعتمادها الرئيسي هو على السكر. وكان بعض الدراسات قد أشار إلى إمكانية وجود مضار عديدة



البروفيسور عبدو جرجس
استاذ في كلية الطب
الجامعة الأميركية في بيروت
الجمعية اللبنانية للصحة

ان تعزيز الصحة في المدارس لا بد أن يشمل الاهتمام بصحة العاملين فيها اضافة إلى الطلاب مما يشجع على اتباع نمط حياة صحي. بما فيها التغذية الصحية: وهذا يؤدي إلى تعزيز صحتهم جميعا وبالتالي إلى رفع مستوى التزامهم بالمدرسة وبرنامج الصحة المدرسية. كذلك يشكل الأهل نمودجا يحتذى به أولادهم. وهم يؤثرون على انماط عيشهم. وتكون البرامج التربوية أكثر فعالية متى كان الأهالي جزءاً من القرار.

تتجلى فوائد هكذا تعاون عندما نتحدث عن الغذاء الصحي وعن ضرورة تكريس عادات غذائية صحية عند التلاميذ. في هذا المضمار يلعب دكان المدرسة دورا محوريا ومؤثرا. دكان المدرسة يحتوي اضافة إلى الزي المدرسي والقرطاسية العديد من الأطعمة والمشروبات الجاهزة التي يشتريها الطفل بالمال. ولو القليل. الذي يعطوه الأهل لأولادهم كل يوم للذهاب إلى المدرسة. ولكن هل يعرف الأهل ما هي الأضرار التي قد تلحق بطفلهم من جراء التمادي في الأتكال على مقدرة الطفل في تحديد ما يمكنه أو ما يرغب في شرائه من دكان المدرسة.

ان لائحة الأطعمة والمشروبات التي يبيعها دكان المدرسة عادة هي مجموعة من السكاكر. وألواح الشوكولا. وأكياس البطاطا على مختلف نكهاتها... والمشروبات الغازية. وأصناف من العصير المصنّع. وأنواع من المعجنات مثل المناقيش والفظائر على مختلف اشكالها الحلاة والعادية منها.

ما هو تأثير الأطعمة والمشروبات التي يشتريها الطفل من دكان المدرسة؟



للمبيّضات التي تضاف عادة إلى السكر ليحصل على لونه الأبيض الناصع. وكذلك للملونات. وهناك العديد منها منع استخدامه في السكاكر والشوكولا.

من المسؤول عن الحد من هذه التأثيرات؟ الدور الرئيس هنا هو للأهل الذين يجب عليهم مراقبة مأكولات أولادهم. والبعض منهم يعتمد إلى شراء هذه الاصناف بعد التأكد من خلّوه من هذه التأثيرات. ويضعه في المنزل ويقوم هو بالإشراف على طريقة استهلاك طفله لها. وللمدرسة كذلك دور في الإشراف على المواد التي تدخل إلى الدكان كي تساهم سلوكيا وتثقيفيا في رفع المستوى الصحي لطلابها.

هل من الممكن مراقبة ما يقدم دكان المدرسة للطلاب؟ وهل يمكن لدكان المدرسة أن يكرّس عادات غذائية للتلاميذ؟ نعم. تثبت التجارب والدراسات أهمية مساهمة دكان المدرسة في تكريس عادات صحية سليمة. كما له الدور الفاعل في الترويج للغذاء الصحي وسط المجتمع الطلابي بطريقة جاذبة ومغرية خارجة عن المألوف.





مستشفى ابن سينا بعلمك، افتتحت في ١٩٨٢/٢/٢.

تقع على تلة عالية - بناء من الحجر المقصب والأرميد.

من أوائل المستشفيات في بعلمك.

أقسامها: طوارئ - جراحة عامة وجراحات متخصصة - توليد أطفال - أمراض قلب وشرابيين - أمراض داخلية - سكر - تمثيل قلب وشرابيين - أشعة مختلف الأنواع - مختبر حديث

حصل على درجة **A** بالتصنيف

بعلمك - البقاع - لبنان - هاتف: ٠٨ ٣٧١ ٨١١ - فاكس: ٠٨ ٣٧٦ ٨١١ | Baalbeck - Bekaa - Liban - Tel: +961 8 371 811 - Fax: +961 8 376 811