

آموزش کودک از صبحانه شروع می شود نه از زنگ مدرسه !



طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت* (W.H.O) سلامتی عبارت است از رفاه و آسایش جسمی ، روانی و اجتماعی ، و تنها به عدم بیماری یا معلولیت گفته نمی شود . تغذیه نقش مهمی در سلامتی بدن دارد، چرا که تغذیه برای رشد و نمو ، ترمیم سلول های از دست رفته ، فعالیت منظم بدن ، فعال کردن دستگاه ایمنی ، گلبول سازی و تمام اعمال حیاتی بدن لازم است.

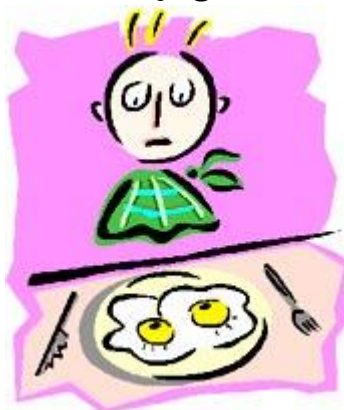
مصرف انرژی روزانه

مقدار انرژی ای که انسان در روز مصرف می کند مشتمل بر دو قسمت است :
الف- انرژی پایه : حداقل انرژی ای است که انسان باید در مدت 24 ساعت مصرف کند تا بتواند زنده بماند.
این انرژی همان انرژی ای است که انسان در خواب مصرف می کند تا اعمال متابولیک بدن انجام گیرد. در خواب، قلب ضربان دارد و عمل دم و بازدم ، حرکات معده ، روده و جریان خون انجام می شود، ریه ها و کبد کار می کنند و هزارها واکنش بیوشیمیایی در بدن انجام می گیرد ، که نیاز به انرژی دارند.
ب- انرژی ای که صرف انجام کارهای روزمره می شود : این انرژی شامل آن مقدار انرژی است که مصرف می شود تا انسان بتواند کارهای فکری ، فیزیکی و مکانیکی انجام دهد . اگر انسان از تغذیه ی مطلوب برخوردار باشد و بتواند انرژی مورد نیاز روزانه ی خود را به آسانی تامین کند ، از نظر کارهای

جسمی، فکری و مغزی نیز می تواند از کارایی مطلوبی برخوردار باشد. در غیر این صورت به سرعت دچار خستگی، ناتوانی و ضعف می شود و در حقیقت از سلامت لازم برخوردار نخواهد بود. حال اگر این فرد یک دانش آموز باشد که انرژی مورد نیازش تامین نشده باشد، در کلاس درس احساس خستگی و ضعف می کند و دریافت مطلب برایش دشوار می شود، زیرا سلول های مغز مقدار زیادی اکسیژن و انرژی مصرف می کند.

تغذیه ی خوب، رشد جسمی و مغزی انسان را تامین می کند. یک نوزاد که با وزن طبیعی حدود 3 کیلوگرم به دنیا می آید چنانچه درست تغذیه شود، وزنش در شش ماهگی، حدود دو برابر می شود و به 6 تا 7 کیلوگرم می رسد. در یک سالگی حدود سه برابر می شود و به 9 تا 10 کیلوگرم می رسد و در دو سالگی افزایش وزن به چهار برابر وزن تولد یعنی 11 تا 12 کیلوگرم می رسد. این آهنگ رشد با سرعت کمتری هم چنان می تواند در سنین مدرسه و دبیرستان و تا سن 19 تا 20 سالگی ادامه یابد.

قسمت اعظم رشد مغز انسان، در دوران جنینی و پس از آن تا دو سالگی است. به طور تقریبی 95 درصد سلول های مغزی تا دو سالگی شکل واقعی خود را می یابند. اهمیت غذا در دو سال اول زندگی نشان می دهد که اگر انسانی در دوران جنینی و پس از آن تا دو سالگی به اندازه ی کافی پروتئین و انرژی مصرف نکند، سلول های مغزی او نمی توانند به نحو مطلوب رشد کنند و هنگامی هم که فرد به سن بلوغ برسد، نمی تواند فعالیت های بدنی و فکری خود را به درستی انجام دهد. ثابت شده است که تغذیه با شیر مادر در دو سال اول زندگی، سبب افزایش ضریب هوشی کودک تا 8 واحد می شود.



امروزه می دانیم که بسیاری از عوامل غذایی مانند ویتامین ها و مواد معدنی به نحوی در ساختمان بعضی آنزیم ها که برای سوخت و ساز بدن لازم هستند شرکت دارند؛ لذا اگر دریافت این عوامل غذایی با مشکل مواجه شود، بدن نسبت به آن عکس العمل نشان می دهد. به عنوان مثال ویتامین B2 یا ریبوفلاوین در ساختمان غشای میلین شرکت دارد، بنابراین زمانی که ویتامین B2 در بدن کم باشد، در ساختمان غشای میلین اختلال به وجود می آید و ارتباطات عصبی نیز دچار اختلال ایجاد می شود. منابع ویتامین B2 یا ریبوفلاوین شامل: شیر پاستوریزه، تخم مرغ، جگر، گوشت قرمز و ماهی هستند. ویتامین دیگری که در انتقال امواج عصبی نقش دارد و باعث ارتباط انسان با محیط خارجی می شود، ویتامین B1 است. مطالعات نشان داده است که کمبود ویتامین B1 باعث اختلال در تصمیم گیری و یادگیری می شود.

منابع ویتامین B1 عبارت اند از: شیر پاستوریزه، تخم مرغ، جگر، گوشت قرمز، ماهی، گوشت پرندگان و حبوبات.

دیگر عامل موثر در یادگیری، کلسیم است. نقش کلسیم در ساختن اسکلت بدن، آنزیم ها و ... واضح است. منابع کلسیم عبارتند از: شیر، ماست، پنیر و ماهی های کوچک که با استخوان قابل خوردن هستند، نخود، لوبیا سبز، سبزیجات با برگ سبز.

ماده مغذی دیگر ید است که کمبود آن باعث کند ذهنی، کاهش آموزش پذیری و ضعف قوه ی جسمی می شود. کمبود ید در جنبه های مختلف اقتصادی - اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تاثیر می گذارد که خوشبختانه این مشکل با مصرف نمک یددار در کشور ما تا حدودی حل شده است.

منابع ید عبارت اند از: غذاهای دریایی مثل ماهی و ... و نمک ید دار.

مصرف کم مواد غذایی فیبردار و بیبوست مزمن نیز باعث بی حوصلگی، تاخیر و اختلال در یادگیری می شود. وجود محتویات دفع نشده در روده ی بزرگ که فلور میکروبی گسترده و متنوعی دارد سبب تجزیه ی بعضی مواد و ایجاد مواد سمی مختلف می شود که این مواد به طور مجدد جذب بدن می شوند و موجب مسمومیت بدن و اختلال در یادگیری می شود.

کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن نیز منجر به کاهش میزان موفقیت در یادگیری تحصیلی می شود. تحقیقات نشان داده است که با درمان کم خونی، میزان موفقیت در یادگیری نسبت به قبل افزایش می یابد، ولی به حد طبیعی نمی رسد.

نارسایی های تغذیه ای در دوران رشد و تکامل می تواند توان یادگیری را در دوران بعدی زندگی نیز کاهش دهد. به طور مثال در مطالعه ای که بر روی کودکان انجام گرفته شده است، دیده شده که میزان یادگیری در افرادی که دچار فقر آهن بوده اند، کمتر از گروه هم سن خود که سابقه ی کم خونی در شیرخوارگی نداشته اند، بوده است.



نوع تغذیه در دوران رشد و تکامل یعنی در سال های اولیه زندگی و در دوران جنینی ممکن است پیامدهای همیشگی در بر داشته باشد. تاثیر کمبود تغذیه ای در دوران رشد و تکامل جنینی، نوزادی، شیرخوارگی و کودکی، بستگی به نوع، شدت و مدت محرومیت از آن ماده ی مغذی دارد. کمبود شدید برخی مواد مغذی مثل اسید سولفوریک، روی، ید و نظایر آن در دوران بارداری باعث سقط جنین، تولد نوزاد نارس، آسیب بافتی و مادرزادی یا عقب ماندگی های ذهنی در نوزادان می شود. سوء تغذیه ی مزمن همراه با محیط آلوده، رشد و تکامل کودک را مختل می سازد.

پیامد دیگر سوء تغذیه، تاثیر آن بر کارایی ذهنی و یادگیری فرد در دوران زندگی است. پژوهش های انجام شده تاثیر سوء تغذیه را بر کاهش فعالیت های مغز و یادگیری نشان داده اند.

مواد مغذی به عنوان پیش سازهای مواد شیمیایی - عصبی و برای ساخته شدن آن ها ضروری هستند. کمبود مواد مغذی، کارکرد مغز و سیستم عصبی را تغییر می دهند، طوری که علائم بی توجهی یا تحریک پذیری در کودکان مبتلا به سوء تغذیه پروتئین - انرژی دیده شده است.

دانش آموزانی که از گرسنگی رنج می برند، معمولاً در درس ریاضیات نمرات کمتری کسب می کنند. گرسنگی موقت موجب اختلال در درک مطلب می شود و هنگامی که سوء تغذیه با نخوردن صبحانه توأم باشد اثر آن بر فعالیت های ذهنی بسیار عمیق تر از زمانی می شود که فرد یکی از عارضه ها را به تنهایی دارد. سوءتغذیه مزمن منجر به حواس پرتی، بی توجهی به محرک های طبیعی و رفتارهای کنش پذیری در کودک می شود.

تحقیقات نشان داده است دانش آموزی که صبحانه نخورده باشد، قند خونس پس از گذشت ساعاتی پایین می آید. در نتیجه انرژی فرد برای یادگیری کم می شود و قدرت حل مسائل فکری مثل ریاضی در او به شدت کاهش می یابد. چنین دانش آموزی در اواخر ساعات مدرسه کسل است و حوصله ی نشستن در کلاس و گوش دادن به درس را ندارد؛ لذا باید گفت «آموزش کودک از صبحانه شروع می شود نه از زنگ مدرسه». در این جا نقش صبحانه و میان وعده ی صبح (ساعت 10 صبح) بسیار آشکار می شود. تغذیه ی رایگان در مدارس کشور به ویژه در مناطق محروم، از نظر اقتصادی یا فرهنگی، نقش به سزایی در افزایش یادگیری دانش

آموزان و پیشرفت تحصیلی آنها و در نتیجه توسعه ی کشور دارد.



یک برنامه غذایی متعادل

میوه ها و سبزیجات

نان، سبب زمینی، آرد



گوشت، مرغ و حبوبات

تنقلات و شیرینی جات

شیر و لبنیات