

# نقش والدین در تغذیه دانش‌آموزان

همه افراد پیوسته در حال تکمیل الگوهای رفتاری خود هستند که سلامت حال و آینده آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. خانواده نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری عادات رفتاری، تأمین سلامتی، یادگیری و راهنمایی صحیح و موفقیت‌آمیز فرزندان دارند. تغذیه مناسب نیز به عنوان یک عادت رفتاری، از منزل آغاز می‌شود و می‌بایست در مدرسه ادامه یابد. اما متأسفانه بسیاری از والدین تصور می‌کنند مدرسه به تنهایی وظیفه مواجه کردن شاگردان با موضوعات بهداشتی را دارند. لذا در فراهم کردن محیط سالم برای دانش‌آموز دخالتی ندارند و همه چیز را به اولیای مدرسه محول می‌مایند. هنگامی که والدین و مدرسه با یکدیگر همسو باشند، پیام‌های شفاف و پیوسته‌ای را به دانش‌آموزان می‌دهند که باعث تشویق به ایجاد رفتارهای فرهنگی و بهداشتی مثبت می‌شود. تحقیقات نشان داده است دانش‌آموزانی که والدین آنها در برنامه غذایی فرزندانشان مشارکت دارند، دارای عادات مطلوبی هستند. از جمله:

در مدرسه کمتر غیبت می‌کنند.

تکالیف خود را بهتر انجام می‌دهند.

نمره‌های بهتری کسب می‌کنند.

رفتارهای سالم‌تری انجام می‌دهند. (مانند ورزش و مصرف صبحانه)

مواد غذایی و نوشیدنی‌های سالم‌تری انتخاب می‌کنند.

مهارت‌های اجتماعی بیشتری دارند.

رابطه بهتری با والدینشان دارند.

از رفتارهای ناسالم مانند کشیدن سیگار دوری می‌کنند.

اما برای داشتن وعده‌های غذایی سالم در مدرسه و رسیدن به هدف سلامتی دانش‌آموزان، به چیزی بیش از قانون نیاز است. برای بهبود وعده‌های غذایی در مدرسه باید در هر کلاس تیمی از والدین تشکیل شود که علاوه بر والدین، معلمین و مسئولین بوفه و حتی خود دانش‌آموزان نیز در آن حضور داشته باشند. راه‌هایی که اولیا مدرسه می‌توانند والدین را به حمایت‌های بهداشتی تشویق کنند می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

آگاهی از رشد و تکامل نوجوانان

اعطای جایزه به رفتارهای صحیح بهداشتی

تعیین انتظارات از دانش‌آموزان برای انجام رفتارهای بهداشتی

آموزش به دانش‌آموزان در مورد رفتارها و خطرات مرتبط با سلامتی

بررسی فعالیت‌های روزانه دانش‌آموزان

نشان دادن رفتارهای بهداشتی (به عنوان مثال خوردن غذاهای سالم، انجام فعالیت بدنی منظم)

برگزاری کلاس‌های آموزشی و کارگاه‌هایی برای دادن اطلاعات بهداشتی به

والدین

با انجام این کارها، رفتارهای بهداشتی و تغذیه سالم مانند یک زنجیره به هم پیوسته خواهد شد که در نهایت سلامتی دانش‌آموزان در پی خواهد داشت. والدین نیز به عنوان اولین الگوی رفتاری وظایف را بر عهده دارند. در ادامه به ۵ قانون کلیدی که والدین باید به آن عمل کنند اشاره خواهیم کرد:

۱. **منابع مصرفی کنترل شود.** در اغلب موارد، والدین تصمیم‌گیرنده هستند که کدام ماده غذایی خریداری شده و در خانه به اعضای خانواده ارائه شود. ممکن است فرزندان با مصرف مواد غذایی با ارزش کمتر، والدین و به خصوص مادر را به ستوه بیاورند، اما آنها همچنان باید مسئول اصلی تصمیم‌گیری برای خوراکی‌هایی باشند که وارد منزل می‌شوند. فرزندان آن چیزی را مصرف خواهند کرد که در قفسه‌ها و یخچال در دسترسشان باشد. اگر فرزندی تمایل به مصرف خوراکی‌های ناسالم دارد، آن ماده خوراکی نباید از اساس حذف شود. بلکه مصرف آن باید به یک بار در هفته یا مدت زمان بیشتر محدود شود. در چنین شرایطی آنها احساس محرومیت نخواهند کرد و نسبت به مصرف هیچ ماده غذایی حریص نخواهند شد.

۲. **میوه و سبزیجات به صورت جذاب تهیه شود.** میوه و سبزیجات باید در معرض دید قرار گیرد. قرار گرفتن یک بشقاب میوه بر روی میز آشپزخانه یا اتاق، مانند یک یادآور عمل می‌کند. می‌توان سبزیجات را به صورت خورده شده یا رنده شده در ترکیب با غذاها استفاده کرد و تزئین غذا فراموش نشود. به راحتی و با چند برش ساده می‌توان در کنار غذای اصلی از تکه‌های سبزی استفاده کرد.

۳. **الگوی خوبی برای فرزندان باشند.** فرزندان در مراحل ابتدایی زندگی به شدت از والدین خود الگوبرداری می‌کنند. آنها به شیوه‌ای غذا می‌خورند که پدر و مادرشان می‌خورند. پس ابتدا باید از خود شروع کرد و از رفتارهای غذایی صحیح پیروی کرد تا تاثیر آن به تدریج در فرزندان به وجود بیاید. باید به جای نقلات ناسالم، میوه و سبزی بیشتری خریداری شود و روزانه سه سهم از سبزیجات و حداقل دو سهم از میوه‌ها استفاده کرد. کوچکترین رفتارها می‌تواند ده‌ها برابر از هزاران سخن موثرتر باشد.

۴. **به زمان مصرف غذا بها داده شود.** خانواده‌هایی که با یکدیگر غذا می‌خورند و زمان‌بندی منظمی برای آن دارند، عادات غذایی بهتری دارند. صرف غذا به دور از تلویزیون و تنش‌های خانوادگی درس‌های مهمی به فرزندان می‌دهد. نباید فراموش شود که سفره غذا محل مناسبی برای مواخذه نوجوان نیست. با این کار به تدریج غذا به یک محرک آزارنده تبدیل شده و فرزندان را از همراهی با والدین دلزده خواهد کرد. اما اگر غذا در یک فضای آرامش‌بخش صرف شود، موجبات تحکیم بیشتر روابط را فراهم خواهد کرد.

۵. **اجازه ندهند غذا جلوی تلویزیون صرف شود.** تحقیقات نشان داده است کودکان و نوجوانانی که زیاد از تلویزیون استفاده می‌کنند، احتمال چاقی بیشتری



دارند. افرادی که در هنگام غذا خوردن تلویزیون تماشا می‌کنند تمایل به مصرف غذای بیشتری دارند و از احساس سیری واقعی تخطی می‌کنند. هنگامی که زمان استفاده از تلویزیون و دیگر محصولات تکنولوژی محدود شود، اعضای خانواده ناخودآگاه به سمت انجام فعالیت‌های فیزیکی خواهند رفت. اما باید توجه داشت که دانش‌آموزان می‌بایست در این مسیر مورد همراهی قرار گیرند و صرفاً به بیان شفاهی بسنده نشود. به علاوه بهتر است فعالیت فیزیکی در کنار یکدیگر انجام شود.

نگارش: ندا کلکته‌چی

کارشناس تغذیه. کارشناس ارشد علوم تربیتی