

خوراکی گرون و مضر نبر مدرسه

رواج خوراکی های گران و مضر در بوفه مدارس، هم سلامت دانش آموزان را نشانه گرفته هم باعث صدمات روحی برای بخشی از دانش آموزان می شود که از امکانات مالی کمتری برخوردارند

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

پنج شنبه ۱۲ آبان ۱۴۰۱

۸ ربیع الثانی ۱۴۴۴ • ۲۰ نوامبر ۲۰۲۲

شماره ۳۱۰۷۱

۲۲۹۱



باید و نباید های خرید از بوفه مدارس

زینب سادات کسنوی | روزنامه نگار

رعایت نکات بهداشتی در خرید از بوفه مدارس، بیش از پیش اهمیت دارد چرا که هنوز باید شیوه نامه های بهداشتی برای مبتلا نشدن به بیماری های واگیردار مانند کرونا، آنفلوآنزا و... را رعایت کرد. در ادامه، توصیه هایی برای داشتن خریدی سالم از بوفه مدارس خواهیم داشت.



نکات را هنگام خرید مواد غذایی از بوفه مدرسه رعایت کند. مثلا تاریخ انقضای مواد غذایی خریداری شده از بوفه را بررسی کند. قبل از خوردن مواد غذایی دست های خود را به دقت بشوید. خوردن غذاهای با ارزش غذایی بالا را در اولویت قرار دهد. برای مصرف نوشیدنی ها حتما از لیوان شخصی استفاده کند. سعی کند تغذیه خود را در محیط خلوت و به دور از تجمع (مخصوصا در حضور افرادی که نشانه های سرماخوردگی و آنفلوآنزا دارند) مصرف کند. از مصرف چاشنت ها و مواد غذایی به صورت اشتراکی با بقیه دانش آموزان خودداری کند.

متصدی بوفه باید چه نکاتی را رعایت کند؟

لازم است مسئولان مدارس و به خصوص متصدی بوفه، یک سری نکات بهداشتی را رعایت کنند. مثلا میوه، سبزی و صیفی هایی که به صورت خام مصرف می شوند، باید مطابق دستور العمل ها به دقت شسته و گندزدایی شوند. محصولات غذایی بسته بندی شده باید از تولیدات کارخانجات معتبر تهیه شده و دارای پروانه ساخت، سری ساخت، تاریخ تولید و مصرف باشد (نشان سیب سلامت از سازمان غذا و دارو). غذا باید در محلی تمیز و عاری از گرد و خاک، مگس، حشرات و جانوران مودی نگهداری شود. غذاهای پخته شده نباید بیش از نیم ساعت خارج از یخچال نگهداری شوند. از بسته بندی و عرضه مواد خوراکی در کاغذ های باطله، روزنامه و کیسه های پلاستیکی مصرف شده و رنگی اکیدا خودداری شود. در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف، این ظروف باید مخصوص مواد غذایی گرم یا سرد باشند. از توزیع نوشابه های گازدار و ماء الشعیر همراه با خوراکی یا مجزا خودداری و به جای آن ها آب آشامیدنی سالم و دوغ بدون گاز و کم نمک عرضه شود.

چه نکاتی را دانش آموزان رعایت کنند؟

فرزند شما به عنوان یک دانش آموز هم باید یک سری

خوراکی های مجاز و غیر مجاز

مواد غذایی با ارزش غذایی بالا در زمان خرید از بوفه مدرسه باید اولویت داشته باشد. خشکبار، خرما، انواع مغزها و دانه ها، شیر و فرآورده های آن، نوشیدنی های بدون گاز، بیسکویت، کیک و کلوچه دارای مجوزهای بهداشتی، انواع اشترودل غیر گوشتی و غذاهای پخته مثل عدسی و حلیم جزو مواد غذایی مجاز برای فروش در بوفه مدارس است. مواد غذایی غیر مجاز، مواد خوراکی بدون ارزش غذایی هستند و شامل چیپس، پفک، نوشابه، ساندویچ سوسیس و کالباس، انواع لواشک، سس، بستنی، پاستیل، ژله و مارشمالو هستند.



بهترین چاشنت ها در بوفه مامان ها

پیشنهادهایی به والدین برای تهیه میان وعده دانش آموزان که هم سالم باشد و هم مقوی

تغذیه در کودکان و به خصوص دانش آموزان که فعالیت فکری و ذهنی بیشتری دارند، بسیار حساس و مهم است. هر گونه فقدان یا کاهش مواد غذایی ارزشمند در رژیم غذایی کودک، ممکن است لطمات جبران ناپذیری را برای او ایجاد کند و حتی در روند یادگیری و آموزش او در مدرسه، اختلال ایجاد کند. اما معمولاً گزینش های روی میز پدر و مادرها برای چاشت فرزند در مدارس به چند گزینه دم دستی ختم می شود. در ادامه، فهرست پیشنهادی مان برای تهیه چاشت را بخوانید.

برای دانش آموزان است که کودک می تواند آن را با کیک یا کوکی های کوچک خانگی یا بیسکویت های بوسه دار میل کند.

گروه مغزها و خشکبار

مغزها، سرشار از مواد مغذی و معدنی برای رشد کودکان هستند و بهتر است در برنامه غذایی دانش آموزان گنجانده شوند. لازم نیست مقدار زیادی از آجیل یا مغزهای مختلف را در کیف کودک خود بگذارید، بلکه یک مشت کوچک برای یک وعده و یک تگ تفریح کافی است. از انواع مغزها و خشکبار مانند انجیر خشک، نخود و کشمش، سویا آجیلی، بره هلو و... می توانید به دفعات و تنوع در هر روز استفاده کنید. به غیر از موارد گفته شده، یک یا دو عدد کشک هم می تواند برای کودک شما جذاب باشد. پیشنهاد می کنیم از آجیل های خام بدون نمک در برنامه غذایی دانش آموزان استفاده و میوه های خشک شده و بره ها را خودتان در منزل تهیه کنید تا از پاکیزگی آن اطمینان داشته باشید.



منابع: ایستا، سایت آموزش و پرورش، پروماگ، برترین ها

باشد. این ساندویچ ها، پروتئین مورد نیاز دانش آموزان را تامین می کنند و انرژی کافی را به بدن آن ها می رسانند. **ساندویچ کره یا دامز مینی یا شکلات صبحانه** یکی از ساندویچ های مورد علاقه کودکان است. کره یا دامز مینی، سرشار از مواد انرژی زا برای دانش آموزان است و در روز هایی که فرزند شما ورزش دارد، می تواند یک میان وعده عالی باشد. به غیر از کره یا دامز مینی، می توانید از انواع کره مغزها مانند کره پسته، کره فندق، کره بادام یا شکلات فندق و شکلات صبحانه طبیعی که در منزل تهیه کرده اید، استفاده کنید.

ساندویچ کوکو یا کتلت اگر شب قبل، کتلت یا انواع کوکو را برای شام درست کرده باشید، خوب است چند عدد از آن را برای ساندویچ فردای کودکتان کنار بگذارید تا او یک ساندویچ خوشمزه و مقوی برای زنگ تفریح داشته باشد.

گروه میوه و سبزیجات

گروه سبزیجات و میوه ها، از دیگر مواد مفیدی هستند که لازم است در برنامه غذایی دانش آموزان گنجانده شود. یک هویج قاچ شده، چند قاچ سیب، چند پر ترقال یا حتی سیب مینی پخته می تواند یک میان وعده مناسب برای کودک شما باشد. از میوه های مختلف استفاده کنید و از هر کدام چند قطعه کوچک را در ظرف چاشت دانش آموز قرار دهید.

شیر پاکتی و کوکی خانگی

شیر های پاکتی هموزنیزه، یک نوشیدنی سالم و مفید



ساندویچ های مقوی و سالم

نان و پنیر، کره و یا سبزیجات بهتر است یکی از میان وعده های غذایی دانش آموزان لقمه نان و پنیر و گردو باشد. این ساندویچ لذیذ و دوست داشتنی، علاوه بر این که مواد مورد نیاز بدن را تامین می کند، تا ساعت های طولانی در کیف دانش آموزان سالم می ماند و انرژی بخش و سالم و لبریز از مواد معدنی مفید است. برای تنوع بیشتر، پنیر را همراه انواع سبزیجات تازه می توانید درون ساندویچ قرار دهید: نان و پنیر و سبزی، نان و پنیر و گوجه و خیار، نان و پنیر و گوجه، نان و پنیر و بادام مینی، نان و پنیر و اسفناج و... .

نان و تخم مرغ یا املت لقمه های نان و تخم مرغ همراه با گوجه فرنگی و خیار شور یا یک املت ساده یا املت قارچ، می تواند یک ساندویچ خوشمزه و سالم برای میان وعده در مدرسه

پرونده

یک زمانی پدر و مادر خیلی حساس بودند که فرزندشان بالاتر از سطح عمومی جامعه لباس نپوشد، نوشت افزار نداشته باشد و خوراکی به مدرسه نبرد. همیشه می گفتند نارنگی به مدرسه نبر چون بودارد و ممکن است بقیه دل شان بخواهد. کالباس نبر چون ضرر دارد و... بوفه بیشتر مدارس هم که یک سری خوراکی های ساده و ارزان داشت. خلاصه اگر اختلاف طبقاتی در جامعه بود داخل مدارس نمود نداشت. تغذیه بچه ها سالم، ساده و یکدست بود. همه با ساندویچ های نان و پنیری به مدرسه می آمدند که داخل کاغذ یا روزنامه باطله پیچیده شده بود. اما این روزها اوضاع فرق کرده. مدارس بعد از چند سال حضوری شدند. یکی دو ماه که از بازگشایی مدارس گذشت و وضعیت تثبیت شد کم کم بوفه های مدارس شروع به کار کردند. از انواع ساندویچ سرد و غذاهای آماده تا تنقلات و نوشیدنی های گران. خیلی ها هم ممکن است از منزل بسته، با دام هندی و تنقلاتی به مدرسه بیاورند که تهیه اش از توان بیشتر خانواده ها خارج است. بعضی خانواده ها هم در چنین مواقعی چون درگیر تک فرزندی و چشم و هم چشمی هستند به ماجرا دامن می زنند تا در ظاهر بگویند از هیچ چیزی برای فرزندشان کم نمی گذارند اما نتیجه می شود حس بدی که در بسیاری از دانش آموزان ایجاد می شود. آن هم وقتی کسی یک خوراکی گران از خانه آورده یا از بوفه مدرسه تهیه می کند؛ اما از توان خانواده دیگری خارج است. خوراکی هایی که غیر از روح و روان بچه ها، در خیلی مواقع سلامت آن ها را هم هدف قرار می دهد. در این پرونده سراغ موضوع تغذیه کودکان از دو جنبه حس بد ناشی از فاصله طبقاتی و پیامدهایش، در کنار مشکلاتی مرتبط با سلامت رفته ایم.

عواقب تلخ فروش چاشت های تشریفاتی در بوفه های مدارس

رواج فروش خوراکی هایی که در توان خرید بخش بزرگی از دانش آموزان نباشد زمینه ساز افسردگی، ایجاد دوقطبی اقتصادی و اجتماعی و... خواهد شد



دکتر فریده ناصری | روان شناس کودک

مدارس بعد از دو سال که به دلیل شرایط کرونایی تقریباً مجازی شده بود، دوباره حضوری شده است. بوفه های بیشتر مدارس هم در این دو سال حتی در روز هایی که مدارس حضوری بودند، تعطیل بود اما از امسال، دوباره شروع به فعالیت کرده است. به همین بهانه، نکاتی را در شناخته شدن برای خرید و فروش محصولات در این بوفه ها باید مورد توجه باشد که در ادامه به آن ها اشاره خواهد شد.

ماجرای نان و حلوا در گلستان سعدی یادتان هست؟

همان طور که می دانید در وعده های غذایی روزانه، صبحانه جایگاه ویژه ای دارد. خیلی از مردم به ویژه در گذشته، صرف این وعده غذایی را با رعایت آداب و قوانین ویژه ای انجام می دادند. تهیه نان و لبنیات عمدتاً بر عهده نوجوانان بود و افراد خانواده دور سفره جمع می شدند و با هم چای شیرین و صبحانه می خوردند. کودکان و نوجوانان که عازم مکتب یا مدرسه بودند، بخشی از باقی مانده صبحانه را به عنوان میان وعده یا چاشت به صورت لقمه همراه می بردند تا بین کلاس های درس از آن استفاده کنند. در این بین و در



ادبیات کهن ایرانی هم به آسیب های داشتن مواد خوراکی متنوع توسط کودکان در مکتب خانه ها اشاره شده است؛ حتی نمونه آن در گلستان سعدی آورده شده که کودک با زمینه خانوادگی متمدن، نان و حلوا یا خود را به رخ دیگران می کشید و دوستش را مجبور کرد که برای گرفتن یک ذره حلوا از او، صدای سگ در بیاورد.

چشم و هم چشمی دانش آموزان در بوفه های مدارس

امروزه با تغییر سبک زندگی، گسترش زندگی ها، فرصت نداشتن بعضی پدر و مادر ها و... بسیاری از دانش آموزان برای تهیه چاشت از طریق بوفه های مدارس اقدام می کنند. فروش مواد خوراکی توسط این بوفه ها تابع شرایط و قواعد ارائه شده توسط اداره های بهداشت و سلامت و دیگر نهادهای مرتبط با این مقوله از سوی آموزش و پرورش است. این قواعد علاوه بر مقوله تنوع مواد غذایی با تاکید بر لقمه های سنتی و کیک و کلوچه های سالم و... باید نظارت

و گناهکار تلقی می کنند.

از سر خوردگی تا جدایی گزینی اجتماعی

هر چند در این سنین به دلیل روابط نسبتاً نیکو بین دانش آموزان معمولاً از آن چه به همراه دارند یا از بوفه می خرن، به دیگر همکلاسی ها هم تعارف می کنند اما بارها دیده شده که این روند خیلی پایدار نیست و شاید دانش آموزی که توان خرید روزانه مناسبی هم داشته باشد، گاهی مورد تعدی دیگران قرار گیرد. اگر این مقوله توسط اولیای مدرسه، ملاحظه نشود زمینه ساز سر خوردگی، افسردگی، جدایی گزینی اجتماعی، اشاعه اندیشه دوقطبی اقتصادی و اجتماعی، ترویج بهره ورگیری، رواج رفتار های ناپسند مانند دستبرد زدن ناخواسته و رفتار های ناشایست دیگری از این قبیل خواهد شد.

توصیه ای به متولیان امور مدرسه و والدین

در نهایت این که توصیه می شود متولیان امور مدرسه برای مشخص کردن اقدام قابل فروش در بوفه مدارس، سقفی مجاز را با توجه به شرایط عمومی، اقتصادی و اجتماعی هر مدرسه و دانش آموزانش در نظر داشته باشند و با لحاظ میانگین درآمد خانوار به صاحبان بوفه، اجازه ارائه مواد خوراکی بهداشتی و سالم را با رعایت سقف اعتدال از نظر قیمت بدهند. والدین دغدغه مند هم می توانند در صورت بی توجهی مسئولان یک مدرسه به این موضوع، آسیب های آن را به اطلاع آن ها برسانند و پیگیر تغییر شرایط شوند.

