



۶-۳-۳

ضمیمه نوجوان

شماره ۱۳۶ • ۲۰ بهمن ۱۴۰۱

نوجوان
مجله



حسین
شکیب راد
سرپرست
نوجوان

به بهانه مسمومیت های اخیر دانش آموزان، رفته ایم سراغ پرونده های کوتاه برای بوفه مدارس

قتل خاموش



بهداشت و مراکز تحقیقاتی و دستگاه های مسئول دیگر باید برای کاهش چاقی کودکان و تغییر ذائقه و سبک زندگی آنان فکر جدی بکنند، در غیر این صورت نسل آینده ایران با معضلات و بیماری های زیادی مواجه می شوند.

این البته همه آمار نگران کننده در این خصوص نیست. براساس آمار، حدود ۲۱ درصد دانش آموزان دچار اضافه وزن و چاقی هستند که این مسأله خطر ابتلا به دیابت را در آنها افزایش می دهد. معاون تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش با بیان این که در حال حاضر شمار این دسته از دانش آموزان افزایش یافته است به ما گفت: وزارت آموزش و پرورش برای مقابله با پدیده چاقی در دانش آموزان نظارت های خود را بر بوفه های مدارس و درس ورزش دانش آموزان تشدید کرده. مبارزه با این مسأله نیاز به همکاری خانواده ها نیز دارد و مادران باید در تهیه غذا از مصرف نمک، شکر و چربی به شدت خودداری کنند.

ما که اصولاً فقط می توانیم یقه مسئولان را بگیریم و حرف حق را به گوش شان برسانیم. مثلاً از همین تربیون نوجوانه فریاد بزنیم که شدیداً نگران سلامت دانش آموزان هستیم. مخصوصاً وقتی اخبار مربوط به مسمومیت در برخی مدارس منتشر می شود. یا وقتی با یک سرشماری ساده متوجه می شویم خیلی از مدارس، مربی بهداشت ندارند. اگر هم وجود دارد، لااقل به حوزه استحفاظی بوفه مدارس ورود نمی کند.

برای همین است که توصیه یک کارشناس به جان مان نشست. وقتی گفت: «باید با ترویج هر چه بیشتر خودمراقبتی، دانش آموزان را به سمت فرهنگ تغذیه مناسب سوق داد که در این صورت آنها در هیچ محیطی مواد غذایی ناسالم مصرف نخواهند کرد که این موضوع باید مورد توجه جدی والدین باشد.» ولی ما به خود شما توصیه می کنیم که بیشتر مراقب خودتان باشید.

سبزیجات مانند خیار، گوجه و... خالی است. چند روزی است که ماجرای مسمومیت دانش آموزان در قم، خبرساز شده است. برخی با «خدا را شکر» جمله شان را آغاز می کنند و می گویند خب خدا را شکر این مسأله مربوط به بوفه مدرسه و تغذیه نبوده است و علت اولیه را وجود گاز مونواکسید کربن در کلاس تشخیص داده اند. بسیار جالب است که اولاً وجود مونواکسید کربن برای این بزرگواران جای تعجب نیست و حتی آن را خطرناک تر از مسمومیت ناشی از خوراکی های نامناسب نمی دانند و خب از طرفی نشان می دهد که چقدر راحت منتظر اخبار مربوط به مسمومیت از طریق خورد و خوراک نامناسب در مدرسه هستند!

صدای اغلب والدین هم درآمده است. با این که خودشان در راهی کردن دانش آموزان شان بدون خوراکی سالم بی تقصیر نیستند و این که بار را از دوش شان برمی دارند و با یک پول توجیبی، فرزندشان را روانه بوفه مدرسه می کنند ولی خب حق دارند. مخصوصاً وقتی تجربه مسمومیت غذایی را لااقل چندبار در طول سال تحصیلی به چشم می بینند.

حالا همه حرف این است که کسی مسموم نشود؟ یعنی اگر سوسیس و کالباس به عنوان یک تغذیه پرطرفدار در حالت عادی در مدرسه هم باعث مسمومیت نشد، دیگر جای هیچ نگرانی نیست؟ خیر. مسأله سلامت دانش آموزان است که با این چیزها به خطر می افتد. مثلاً یک نگاه به آمار چاقی بین دانش آموزان کافی است تا بفهمیم چه بلایی داریم سر آنها می آوریم. چند وقت پیش مسئول واحد اپیدمیولوژی پژوهشکده غدد وزارت بهداشت گفت: افزایش چاقی در کودکان واقعاً نگران کننده است، تحرک و فعالیت بدنی در کودکان به شدت کاهش یافته است و مصرف غذاهای آماده و تنقلات چاق کننده بر روند شتاب چاقی کودکان در کشور افزوده است. داود خلیلی در این باره توضیح داد که وزارت

سرما تعطیل می شود. حالا این جناب مغز که قرار است کلی فعالیت داشته باشد، طبیعتاً نیاز به خوراک مناسب و تقویت ویژه دارد. بسیاری از کارشناسان تغذیه تاکید می کنند که یک لقمه نان و پنیر ساده، ساندویچ های خانگی، میوه و نخودچی کشمش می تواند بهترین میان وعده برای دانش آموزان باشد تا مغزشان کنشش فعالیت های مدرسه را داشته باشد. اما متأسفانه بوفه های مدارس تصمیم دیگری برای دانش آموزان گرفته اند و به عبارتی نقش جدی در تغییر عادات غذایی دانش آموزان دارند. گویا این بوفه داران که خودشان را کارشناس امور تغذیه می دانند، توصیه شان به بچه ها خوراکی هایی مثل چیپس، پفک، آدامس و انواع فست فود است؛ چیزهایی که نه تنها مغز را به کار نمی اندازد، بلکه در بلندمدت آسیب های اساسی به فرد وارد می کند.

مسمومیت از آن دسته اتفاقات شایع در مدارس است که گاهی اخبارش به بیرون درز می کند. گرچه خیلی اوقات خود معلمان و کادر مدرسه، با یک چای و نبات و مرخصی نیم روزی به دانش آموز مورد نظر، سرتو ته قضیه را جمع می کنند. اغلب این مسمومیت ها ناشی از زحمات روزافزون همین بوفه هاست. گاهی برخی از بوفه ها، فست فودهایی را تهیه می کنند که نه تنها از نظر بهداشتی مورد تایید نیست بلکه همه سلامت دانش آموزان را به مخاطره می اندازد. البته به لطف سیستم آموزشی، یک فهرست بلند بالا از اقلامی که نباید در بوفه مدارس عرضه شود، وجود دارد. ولی به لطف کادر مدارس و بوفه داران ارجمند، این فهرست، کارایی چندانی ندارد.

برای آنها که نمی دانند بگویم که برخی از مهم ترین این خوراکی ها عبارتند از: کالباس، سوسیس، سمبوسه و تنقلاتی مانند پفک، چیپس و آیمپوه های صنعتی و خب در عوض اینها جای برخی مواد خوراکی مثل آش، نان، پنیر و پسته و همچنین

معمولاً اول یک یادداشت یا مقاله چند جمله می نویسند که عنوان تخصصی اش «لید» است. یعنی یک پاراگراف که می خواهد مخاطب را با موضوع اصلی محتوای پیش رو آشنا کند. خیلی فکر کردیم که این مقاله باید چطور آغاز شود و فقط به یک جمله رسیدیم: «می خواهیم درباره قاتل زنجیره ای و خاموش دانش آموزان حرف بزنیم. جایی با نام بوفه، که معلوم نیست چه بلایی دارد سر آینده دانش آموزان می آورد.»

مادر بزرگم می گفت صبحانه را تنها بخور، ناهار را با دوستت و شام را با دشمنت. حالا این را از یک حدیث برگرفته یا از قدیم سینه به سینه به ما رسانده بود را نمی دانم. ولی منظورش این بود که مهم ترین وعده غذایی صبحانه است و باید آن را تنها بخوری و مفصل. ناهار کم اهمیت تر است و می توانی با دوستت شریک شوی اما شام را باید سبک خورد. ولی از همان زمان دانش آموزی که این حرف قرار بود آویزه گوش ما شود، شرایط جوری بود که اصلاً نمی شد آن را عملی کرد. چون دقیقاً در حالی که هنوز پادشاه هفتم را در خواب ندیده بودیم، یکپو با صورت کثیف و موی ژولیده، خودمان را جلوی آینه می دیدیم و صورت شسته و نشسته، کوله پشتی بر دوش، روانه مدرسه می شدیم و تراژدی خوردن صبحانه مفصل و رنگین، قاعده هرروزه زندگی مادر دوران دانش آموزی بود. جمعه ها هم طبیعتاً روزی بود که اجازه داشتیم تا لنگ ظهر بخوابیم و باز هم توفیق صرف صبحانه از ما گرفته می شد. خب البته یک گزینه جبران وجود داشت: بوفه مدرسه. جایی که عمراً مواد غذایی مناسب صبحانه در آن یافت نمی شد.

مدرسه قرار است جایی باشد که مغز فرد بیشتر از جاهای دیگر بدنش فعال شود. البته یک شوخی بزرگ به نام زنگ ورزش هم وجود دارد که قاعدتاً در رقابت با زنگ هایی مثل ریاضی، فیزیک و زبان دوام نمی آورد و چندباری هم به دلیل آلودگی هوا یا