

رئیس گروه برنامه‌ریزی آموزشی سلامت و تغذیه وزارت آموزش و پرورش:

توزیع شیر برای جلوگیری از بیماری‌های ناشی از کمبود کلسیم توصیه می‌شود



شیر جزو اساسی‌ترین مواد مغذی است و نزدیک‌ترین حالت را به یک غذای کامل دارد به طوری که با حذف آن نمی‌توان نیاز بدن به کلسیم را تامین کرد و به همین خاطر برنامه توزیع شیر در مدارس یکی از کارهایی است که برای پیشگیری از کمبودهای تغذیه‌ای کودکان و نوجوانان می‌تواند موثر باشد. این از گفته‌های اعظم گودرزی، رئیس گروه برنامه‌ریزی آموزشی سلامت و تغذیه وزارت آموزش و پرورش است. گروهی که از زیرمجموعه‌های معاونت تربیت بدنی و سلامت این وزارتخانه است و چند طرح مرتبط با سلامت را در میان دانش‌آموزان اجرا می‌کند. به این ترتیب هر چند این معاونت و گروه تغذیه آن مسئولیت مستقیم توزیع شیر در مدارس را بر عهده ندارند اما با توجه به ارتباط تغذیه سالم و سلامت از آغاز دوباره شیر رایگان در مدارس استقبال می‌کنند.

از نظر گودرزی میان وعده خوب دارای ارتباطی تنگاتنگ با سطح سلامتی دانش‌آموزان به لحاظ کارایی و ضریب هوشی و میزان ابتلا به بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های اسکلتی و دندان دارد. آماری که او از مصرف سرانه شیر در ایران ارائه می‌دهد نگران‌کننده است: به گفته مصرف لبنیات در کشورهای پیشرفته بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ کیلوگرم در سال متغیر است و این در حالی است که در کشور ما مصرف سرانه شیر و فرآورده‌های آن حدود ۸۵ کیلوگرم در سال است. این سرانه پایین اما آنجا تاسف‌بارتر می‌شود که بدانیم طبق سند چشم‌انداز ۲۰ ساله یعنی در سال ۱۴۰۴ قرار است مصرف شیر و فرآورده‌های لبنی به ۲۲۵ کیلوگرم برسد. اختلال در وزن یکی از تبعات تغذیه ناسالم است که او مصادیق آن را برشمرده است. به همین دلیل معاونت تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش غیر از توزیع شیر رایگان با استفاده از ظرفیت تشکل بهداشتی دانش‌آموزی در قالب سفیران سلامت دانش‌آموزی سعی می‌کند تغذیه و ترویج فرهنگ تغذیه سالم غذایی را در مدرسه ایجاد کند و رفتارهای بهداشتی تغذیه را رواج دهد. طرح آهن‌یاری که برای پیشگیری از کم‌خونی فقر آهن، افزایش قدرت یادگیری و کاهش افت تحصیلی، افزایش سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها، کاهش ضعف و خستگی در ۴۰ درصد دانش‌آموزان دختر متوسطه اول و ۱۰۰ درصد دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با شروع سال تحصیلی اجرا می‌شود یکی از این طرح‌ها است. علاوه بر این با توجه به کمبود ۷۶ درصدی ویتامین دی در نوجوانان در طول سال تحصیلی ۹ عدد قرص ویتامین دی به دانش‌آموزان داده می‌شود. مصاحبه کامل اعظم گودرزی، رئیس گروه برنامه‌ریزی آموزشی سلامت و تغذیه وزارت آموزش و پرورش را می‌خوانید:

با وجود اینکه پژوهشگران هر روز به ابعاد وسیع‌تری از خواص شیر و فرآورده‌های آن پی می‌برند ولی متأسفانه میزان مصرف در کشورمان در مقایسه با مصرف سرانه جهانی دارای اختلاف چشمگیری است. مصرف سرانه شیر و فرآورده‌های آن در کشورهای پیشرفته بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ کیلوگرم متغیر است و این در حالی است که در کشور ما مصرف سرانه شیر و فرآورده‌های آن حدود ۸۵ کیلوگرم است. این رقم با سرانه مصرف دیگر کشورهای دنیا تفاوت زیادی دارد. به طوری که براساس برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته از سوی وزارت جهاد کشاورزی در سند چشم‌انداز ۲۰ ساله (سال ۱۴۰۴) سرانه مصرف شیر و فرآورده‌های لبنی باید به ۲۲۵ کیلوگرم برسد.

لطفاً بر روی موضوع توزیع و تاثیر شیر در مدارس متمرکز شوید و بفرمایید برنامه وزارت آموزش و پرورش در این زمینه چیست؟

برنامه شیر مدرسه در جوامع پیشرفته عمدتاً به علت جلوگیری از چاقی (جایگزین کردن شیر به جای نوشیدنی‌های شیرین) و جلوگیری از بیماری‌های متعاقب آن توصیه شده است. این برنامه در جوامع در حال پیشرفت عمدتاً به علت شیوع بالای کوتاه‌قدی و بیماری‌های ناشی از کمبود کلسیم در کودکان و نوجوانان و پیشگیری از بیماری‌های دردوران بزرگسالی به خصوص در دختران توصیه شده است.

در جمهوری اسلامی ایران مطابق با مجموعه مطالعاتی در قالب برنامه نظام مراقبت دانش‌آموزان تحت عنوان برنامه کاسپین که در کشور انجام شده است در مجموع ۱۶/۱ درصد (۱۷/۴ درصد پسران و ۱۴/۸ درصد دختران) دانش‌آموزان کم‌وزن، ۹/۴ درصد دارای اضافه وزن (۷/۷ درصد پسران و ۱۰/۲ درصد دختران) و ۱۱/۴ درصد (۱۲/۵ درصد پسران و ۱۰/۳ درصد دختران) چاق بودند. شیوع چاقی شکمی در دانش‌آموزان ۲۱/۱ درصد (۲۱/۶ درصد پسران و ۲۰/۵ درصد دختران) بود. لذا در سال تحصیلی جاری برنامه شیر مدرسه با وجود مشکلات اقتصادی به دلیل ضرورت موضوع در هشت استان محروم کشور به مرحله اجرا گذاشته می‌شود.

غیر از توزیع شیر در مدارس آیا معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش برنامه‌ای برای شناسایی دانش‌آموزان یا استان‌ها و مناطقی که دانش‌آموزان آن دچار سوء تغذیه هستند، دارد؟

علاوه بر توزیع شیر رایگان در مدارس دفتر سلامت و تندرستی معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش با نظارت بر پایگاه‌های تغذیه سالم تلاش می‌کند تا دانش‌آموزان به گستره‌ای از غذاهای مغذی، براساس استانداردهای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است دسترسی داشته باشند.

استفاده از ظرفیت تشکل بهداشتی دانش‌آموزی در قالب سفیران سلامت دانش‌آموزی با آموزش تغذیه و ترویج فرهنگ تغذیه سالم فضایی را در مدرسه ایجاد می‌کنند که رفتارهای بهداشتی تغذیه را رواج دهد. طرح آهن‌باری به منظور پیشگیری از کم‌خونی فقر آهن، افزایش قدرت یادگیری و کاهش افت تحصیلی، افزایش سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها، کاهش ضعف و خستگی در ۴۰ درصد دانش‌آموزان دختر متوسطه اول و ۱۰۰ درصد دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با شروع سال تحصیلی همچنان اجرا می‌شود. در این برنامه یک عدد قرص آهن به مدت ۱۶ هفته، هفته‌ای یک روز بین دانش‌آموزان توزیع می‌شود. علاوه بر این با توجه به کمبود ۷۶ درصدی ویتامین دی در نوجوانان مطابق با مطالعه پورا ۲، دانش‌آموزان گروه هدف در طول سال تحصیلی ۹ عدد (هرماه یک عدد قرص ویتامین D مگادوز ۵۰۰۰ واحدی) دریافت می‌کنند.

به نظر شما مصرف شیر در سنین نوجوانی، کودکی و جوانی چه اهمیتی دارد و چه تاثیری برای جلوگیری از انواع بیماری‌ها می‌تواند داشته باشد؟

امروزه در تمامی کشورهای دنیا بیماری‌های مزمن غیرواگیر رتبه اول مرگ را در تمامی سنین به خود اختصاص داده‌اند. این بیماری‌ها عوامل خطر شناخته شده قابل‌تغییری دارند که پیشگیری از آن‌ها نیاز به فرهنگ‌سازی و ترویج سبک زندگی سالم به خصوص از دوران کودکی و نوجوانی را می‌طلبد. از جمله این عوامل کمبودهای تغذیه‌ای در گروه‌های سنی مختلف به خصوص در کودکان و نوجوانان است که از مسائل قابل‌پیشگیری در کشور است. در بین مواد غذایی مختلف شیر و فرآورده‌های آن جزو اساسی‌ترین مواد غذایی هستند که نزدیک‌ترین حالت را به یک غذای کامل دارند. این گروه غذایی همچنین سرشار است از تمامی انواع ضروری مواد مغذی برای زندگی از قبیل انواع پروتئین‌های مرغوب، کلسیم، ویتامین‌ها و املاح ضروری که می‌تواند موجب افزایش مقاومت بدن در مقابل بسیاری از بیماری‌های عفونی و بیماری‌های ناشی از سوء تغذیه شود. با حذف شیر و فرآورده‌های شیری نمی‌توان نیاز بدن به کلسیم را تامین کرد. شیر و فرآورده‌های لبنی بیشتر از ۵۰ درصد کلسیم مورد نیاز بدن را در رژیم غذایی روزانه تامین می‌کنند. فواید مصرف شیر به خصوص به عنوان منبع غنی کلسیم شناخته شده است. مطالعات مختلف نشان داده است که مصرف شیر می‌تواند مواد مغذی مورد نیاز جهت رشد کودکان و نوجوانان را تامین کرده و عامل پیشگیری از برخی بیماری‌ها در دوران بزرگسالی باشد. از طرف دیگر دوران کودکی و نوجوانی از پویاترین و پیچیده‌ترین مراحل زندگی انسان به شمار می‌رود. رشد و تکامل سریع جسمی و شخصیتی که در این مرحله رخ می‌دهد می‌تواند رفتارهای مرتبط با غذا خوردن و بهداشت تغذیه را به شدت تحت تاثیر قرار دهد.

توزیع شیر در مدارس غیر از اینکه مقداری مواد مغذی را به دانش‌آموزان می‌رساند، چه کمکی به بهبود تغذیه آن‌ها می‌کند؟

رشد سریع جسمی موجب افزایش نیاز به انرژی و مواد مغذی در این دوره در مقایسه با سنین دیگر می‌شود، بنابراین برخورداری از تغذیه مناسب در این محدوده سنی می‌تواند کیفیت رشد را تحت تاثیر قرار دهد. به منظور ارتقای سلامت کودکان و نوجوانان و پیشگیری از اثرات مخرب بیماری پوکی استخوان در بزرگسالی نیاز به اتخاذ تدابیر لازم برای افزایش مصرف شیر در بین دانش‌آموزان است. لذا برنامه شیر مدرسه یکی از اقداماتی است که در کشور در راستای پیشگیری از کمبودهای تغذیه‌ای کودکان و نوجوانان می‌تواند موثر باشد.

آیا پیشنهاد شما برای میان‌وعده دانش‌آموزان فقط مصرف شیر است؟

دانش‌آموزان علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به میان‌وعده مغذی هم نیاز دارند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغزشان در حد مطلوب باشد. میان‌وعده‌ها باید نیازهای تغذیه‌ای را تامین کند و مواد خوراکی پرکالری و کم‌ارزش از جمله چیپس و پفک و... نمی‌تواند این نیازها را برآورده سازد. شیر یکی از بهترین میان‌وعده‌ها است.

چه ارتباطی بین مصرف شیر و سلامتی دانش‌آموزان وجود دارد؟

تحقیقات انجام شده در مورد مصرف فرآورده‌های شیر نشان داده است که ارتباط تنگاتنگی بین مصرف شیر و سطح سلامتی دانش‌آموزان به لحاظ کارایی و ضریب هوشی و میزان ابتلا به بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های اسکلتی و دندان وجود دارد.

آیا آماری از وضعیت و مقایسه سرانه مصرف شیر در کشورمان با دیگر کشورهای دنیا وجود دارد؟

رشد سریع جسمی موجب افزایش نیاز به انرژی و مواد مغذی در این دوره در مقایسه با سنین دیگر می‌شود، بنابراین برخورداری از تغذیه مناسب در این محدوده سنی می‌تواند کیفیت رشد را تحت تاثیر قرار دهد. به منظور ارتقای سلامت کودکان و نوجوانان و پیشگیری از اثرات مخرب بیماری پوکی استخوان در بزرگسالی نیاز به اتخاذ تدابیر لازم برای افزایش مصرف شیر در بین دانش‌آموزان است. لذا برنامه شیر مدرسه یکی از اقداماتی است که در کشور در راستای پیشگیری از کمبودهای تغذیه‌ای کودکان و نوجوانان می‌تواند موثر باشد.