

## مصرف شیر جهش استخوانی دانش آموزان را ۹۴ درصد افزایش داد



محمد علی یزدی که هم‌اکنون دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی است آموزگار درس تربیت بدنی در منطقه کیان مهر کرج بوده است. نظرات او البته صرفاً مبتنی بر تدریس او در منطقه‌ای محروم نبوده است. یزدی به مدت سه سال یک طرح پژوهشی را دنبال کرده است تا تاثیر مصرف شیر در میان دانش آموزان سه پایه ابتدایی را بررسی کند و در پایان رشد ۹۳ درصدی جهش استخوانی و افزایش ۹۶ درصدی ایمنی بدن در میان دانش آموزان مصرف کننده شیر را نتیجه گرفته است. او می‌گوید بدون تحقیق و مطالعه نباید به جلو رفت، درست است که استفاده شیر خیلی خوب است ولی اگر می‌خواهیم در کارمان موفق شویم باید بانک اطلاعات و شناسنامه سلامت دانش آموز را به خوبی مطالعه کنیم و بعد به او شیر بدهیم.

محمد علی یزدی  
دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی و  
آموزگار تربیت بدنی استان البرز



به خوبی نمی‌تواند فرزندان خود را در ابعاد مختلف تغذیه و تحصیل حمایت کند. اما در هر صورت دانش آموزان باید از ابتدای سن کودکی مورد توجه قرار بگیرند.

### اگر سوء تغذیه وجود دارد چه تاثیری در رغبت دانش آموزان به مدرسه دارد و چه اثری بر یادگیری آن‌ها می‌گذارد؟

اگر این دانش آموزان سوء تغذیه داشته باشند قطعاً نمی‌توانند آنچنان که باید و شاید رغبتی داشته باشند که از منزل تا مدرسه بیایند، به این خاطر که بدن آن‌ها ضعیف می‌شود و واقعا این توانایی را ندارند. آموزش و پرورش و متولیان این کار از دولت‌های گذشته فعالیت‌های متمرکزی

### اهمیت حمایت از دانش آموزان در مناطقی که کم‌برخورداند در چیست؟ چرا باید در این زمینه‌ها مداخله کرد؟

قطعاً می‌دانیم که آموزش یکی از نکات بسیار مهمی است که در کنار پرورش می‌تواند زمینه‌ساز توسعه هر کشوری باشد. چه مناطق کم‌برخوردار و چه مناطق برخوردار وقتی که آموزش و فرهنگ‌سازی در آن‌ها نباشد و اطلاع‌رسانی لازم را متولیان امر برای خانواده‌ها نداشته باشند، قطعاً مشکلاتی را برای دانش آموزان در بحث تغذیه به دنبال خواهد داشت. نه تنها در بحث تغذیه بلکه در حوزه‌های دیگر هم به همین شکل است. وضعیت تغذیه بچه‌ها در مناطق کم‌برخوردار به دلیل مشکلات اقتصادی خوب نیست، پدرها و مادرها به دلیل همین مشکلات

### دانش آموز از شیر یا هر نوع خوراکی در مدرسه استقبال می‌کند؟ اگر نه، چه دلایلی باعث می‌شود استقبال نکنند؟

نحوه توزیع شیر و زمان توزیع آن برای دانش آموزان بسیار مهم است. اگر در نوبت بعد از ظهر و بعد از نهار به دانش آموز داده شود ممکن است بدن او آن را نپذیرد. این شیر حتما باید طی فرآیندی که غذای قبلی هضم شده باشد به بچه‌ها داده شود. چون بچه‌ها تحرکشان زیاد است خیلی باید در توزیع و زمان دادن شیر به آن‌ها دقت کرد. اگر به این موارد دقت نشود ممکن است دانش آموزان از شیر زده شوند.

شیر باید طعم‌دار باشد و طعم خوبی داشته باشد. شیر اگر آبکی باشد یا مزه بدی داشته باشد، یا اگر تاریخ مصرف آن گذشته باشد بچه‌ها آن را پس می‌زنند و دفعه بعد هم آن را نمی‌خواهند. ولی شیری که به روز باشد، خوش طعم باشد، شاید اگر طعمی هم اگر به شیر اضافه شود در صورتی که اثرات آن گرفته نشود خیلی بچه‌ها بیشتر استقبال می‌کنند. شیر کاکائو، شیر نارگیل، شیر موز، شیر طالبی و ... را بچه‌ها خیلی دوست دارند و این‌ها اگر مکمل شوند به نظر من خیلی می‌تواند مفیدتر واقع شود و بچه‌ها استقبال بیشتری از آن‌ها خواهند داشت.

### مداخله تغذیه‌ای باعث تغییر فرهنگ غذایی دانش آموز یا اهالی خانه‌اش می‌شود؟ شیر را در میان غذاهای معمول خود قرار می‌دهند؟

قطعا اگر ما می‌خواهیم جامعه سالمی داشته باشیم، هر کاری که می‌خواهیم انجام دهیم باید بر اساس استانداردهای روز دنیا باشد و بخواهیم به سمت توسعه یافتگی پیش برویم این باید از سنین پایه شروع شود. دانش آموز دبیرستانی دیگر شکل گرفته است اما دانش آموز ابتدایی اگر از همان ابتدا استانداردهای آموزشی، پرورشی و ... به درستی برای او تفهیم شود، بر روی خانواده او هم تاثیر می‌گذارد و آن‌ها هم همراه می‌شوند.

### مشکل کمبود مصرف لبنیات و شیر در میان مناطقی که در آن‌ها فعالیت دارید وجود داشته؟ اگر وجود داشته چه دلایلی باعث شده است؟ مشکلات اقتصادی یا دسترسی نداشتن به لبنیات یا دلایل دیگر؟

بحث اقتصادی، فرهنگ‌سازی و عدم توان خانواده‌ها از دلایل عمده‌ای بوده و هست که باعث می‌شود مصرف شیر و لبنیات به درستی انجام نشود. بچه‌ها گناهی ندارند، اگر بیشتر به آن‌ها پرداخته شود و اعتبارات مناسب تغذیه‌ای برای آن‌ها در نظر گرفته شود مطمئن باشیم در ۱۰ سال آینده بیمه می‌شویم و بچه‌های خوبی تربیت می‌شوند.

طبق مطالعاتی که انجام دادیم و در قالب یک طرح پژوهشی به سرانجام رسید و برای پایه‌های سوم، چهارم و پنجم انجام شد با خانواده‌ها هماهنگ کردیم که دانش آموزان ۶ صبح، ۲ بعد از ظهر و ۱۰ شب یک لیوان شیر و خرما مصرف کنند. بچه‌ها استفاده کردند و همراه با آن‌ها از دانش آموزانی که استفاده نکردند هم تست گرفتیم. قبل از آزمون، حین آزمون و بعد از آزمون، آزمایش‌هایی در زمینه قد، وزن و ... انجام شد. یافته‌ها حاکی از این بود که بچه‌هایی که استفاده کرده بودند در بخش رشد جهش استخوانی ۹۳٫۸ درصد افزایش داشتند و ایمنی بدن بچه‌ها بر اثر مصرف شیر و خرما ۹۶ درصد افزایش پیدا کرد. این طرح برای سه سال و در ۹ ماه تحصیلی انجام شد. بچه‌ها شاداب‌تر بودند، از قدرت لازمی برخوردار بودند و سرحالی و انرژی خیلی خوبی داشتند.

را در حوزه تغذیه انجام داده‌اند تا از سوء تغذیه بچه‌ها جلوگیری کنند و استانداردهای مورد نیاز آن‌ها را تامین کنند حال این فعالیت‌ها در توزیع شیر و انواع تغذیه باشد، چه اطلاع‌رسانی باشد. معلم ورزش در این زمینه نقش کلیدی ایفا می‌کند. وظیفه معلم ورزش صرفا نباید این باشد که فقط یک توپ به بچه‌ها بدهد و بگوید بازی کنید بلکه با ابتکاری که در درس تربیت بدنی دارد وقتی شروع به فعالیت می‌کند باید شناسایی کند که هر دانش آموز یا کدام دانش آموز دارای فقر حرکتی است، کدام بچه سواد حرکتی کاملی ندارد. نقش معلم ورزش و مراقبان سلامت در این زمینه باید بیش از گذشته مورد توجه قرار بگیرد.

### توزیع شیر یا خوراکی بین دانش آموزان را تجربه کرده‌اید؟ توزیع شیر یا صبحانه دادن چه اثری بر یادگیری دانش آموزان می‌گذارد؟ توزیع شیر را چطور باید مدیریت کرد؟

من وقتی معلم ورزش بودم با هماهنگی مدیر مدرسه کلاس‌های توجیهی برای والدین برگزار می‌کردیم تا اولیا به وظایف خود آگاه شوند و در کنار عوامل مدرسه قرار گیرند تا سال تحصیلی موفق برای دانش آموزان رقم بخورد.

شیر و خرما در وضعیت تغذیه دانش آموز بسیار اهمیت دارد. ما بر اساس نظام قوانین و مقررات و حمایتی که ستاد ملی شیر انجام داد که در سطح استان‌ها شیر را پخش کردند، از این طریق دانش آموزان یک روز در میان یا هر روز یک شیر مصرف می‌کردند. شیر باید در بسته‌بندی‌های شکل توزیع شود. اگر در یک ظرف بسیار شکل باشد بچه را علاقه‌مند می‌کند و خیلی بهتر است. بر اساس منطقه جغرافیایی که بچه‌ها در آن هستند باید به آن‌ها اهمیت داده شود. مدارس کم‌برخوردار باید بیشتر مورد توجه قرار گیرند. در منطقه کبان مهر شبکه بهداشت و درمان به ما کمک کرد و آن‌ها هم پای کار آمدند و در طرح توزیع شیر با آموزش و پرورش همکاری کردند.

### تاثیری از توزیع شیر در میان بچه‌ها هم مشاهده کرده‌اید؟ اثری می‌گذاشت؟

ما یک طرح پژوهشی انجام دادیم که دانش آموزانی که شیر و خرما در پایه‌های دوم، سوم و چهارم برای مدت سه سال مصرف کردند و دانش آموزانی که این کار را انجام ندادند، نتایج بسیار خوبی به دست آمد و نشان داد که استفاده مکملی شیر و خرما خیلی می‌تواند سلامت دانش آموزان را بهبود بخشد.

بدون تحقیق و مطالعه نباید به جلو رفت، بله، استفاده از شیر خیلی خوب است ولی اگر می‌خواهیم در کارمان موفق شویم باید بانک اطلاعات و شناسنامه سلامت دانش آموز را به خوبی مطالعه کنیم و بعد به او شیر بدهیم. شاید اگر دانش آموزی شیر بخورد آنزیم‌های بدنش آن را نپذیرد و حالش بد شود.

بحث شیر خیلی مهم است، در مدارس وقتی دانش آموزان می‌خواهند در مراسم صبح‌گاه بایستند باید آمادگی داشته باشد. دانش آموز باید هر روز شیر مصرف کند. چون این دانش آموز در سن رشد است، رشد جهشی و استخوانی این بچه خیلی مهم است. توزیع شیر خیلی خوب است اما به تنهایی کفایت نمی‌کند و حتما باید مکمل در کنار آن باشد. مکمل را خانواده‌ها حداقل می‌توانند تامین کنند؛ حالا در حد چند خرما. حتما باید این میان‌وعده‌ها در نظر گرفته شود. چیپس، پفک و مشتقاتی که با اسیدهای چرب اشباع و غیر اشباع استفاده می‌شود باید در مدارس ممنوع شود. ساندریج‌هایی مانند سوسیس و کالباس باید از تغذیه دانش آموزان حذف شود.

شیر باید طعم‌دار باشد و طعم خوبی داشته باشد. شیر اگر آبکی باشد یا مزه بدی داشته باشد، یا اگر تاریخ مصرف آن گذشته باشد بچه‌ها آن را پس می‌زنند و دفعه بعد هم آن را نمی‌خواهند. ولی شیری که به روز باشد، خوش طعم باشد، شاید اگر طعمی هم اگر به شیر اضافه شود در صورتی که اثرات آن گرفته نشود خیلی بچه‌ها بیشتر استقبال می‌کنند.