

کمبود مصرف لبنیات متاثر از عوامل جغرافیایی و فرهنگی است



یکتا پناهپور
آموزگار مناطق مرزی کشور

یکتا پناهپور، معلم کودکان مرز شش سال پیش برای دوره دکتری وارد سیستان و بلوچستان شد و معلمی کلاس اول ابتدایی کودکان مرز را پذیرفت و هم‌چنان به معلمی در این استان ادامه می‌دهد. آن‌چه او به عنوان معلم انجام می‌دهد اما صرفاً آموختن درس‌هایی از پیش تعیین شده نیست. پناهپور سال‌ها است که در مناطق محروم، از دانش‌آموزانش مادرانه حمایت می‌کند و تجربه حضور او در این مناطق و حمایت‌هایش می‌تواند برای برنامه‌های حمایتی مثل برنامه شیر مدرسه مفید باشد. گفت‌وگو با او را بخوانید:



کلاس درس اتفاق بیفتد. حتی برای خود من تجربه‌ای که در سالهای تدریس در مرزهای بسیار محروم سیستان و بلوچستان در کلاس درس پیش آمد، آن‌گونه که وظیفه‌ام بود سوء تغذیه شاگردان را اداره می‌کردم و این اجازه را به خودم نمی‌دادم نسبت به اجتماع کوچکی که در اختیار داشتم بی‌تفاوت باشم. اما تغذیه نامناسب در اغلب مدارس بین بچه‌ها مخصوصاً با توجه به شرایط اقتصادی فعلی خانواده‌ها به چشم می‌خورد. نکته جالب توجه این است که بعضی از مدارس در روستاها و شهرستان‌هایی که به ظاهر از سطح اقتصادی پایین‌تری برخوردارند دارای نظام تغذیه مناسب‌تری از کلانشهرها هستند. در نظر من بچه‌های کلانشهرها تغذیه نامناسب‌تری نسبت به مناطق به ظاهر محروم دارند. به طور مثال، بچه‌ها در محیط‌های کوچک‌تر از غذاهای ارگانیک بیشتری استفاده می‌کنند و از سوی دیگر در شهرها و به ویژه مدارس بلاشهری از غذاهایی که ارزش غذایی کمتری داشته اما ظاهر گرانتر و بسته‌بندی‌های شکل‌تری دارند استفاده می‌کنند. در مورد تاثیر تغذیه بر یادگیری هیچ‌جا مناقشه‌ای وجود ندارد. قطعاً

شما تجربه‌ای از سوء تغذیه در مناطقی که در آن‌ها فعالیت آموزشی کرده‌اید دارید؟ به طور کلی وضعیت تغذیه بچه‌ها در این مناطق چطور است؟

من در استان‌های خراسان، فارس، کهگیلویه و بویراحمد و سیستان و بلوچستان تدریس داشتم. تغذیه شاگردانم به طور مستقیم با وضعیت معیشتی خانواده‌ها مرتبط بوده است. سوء تغذیه گاهی به نظر می‌رسیده که به دلیل ویژگی‌های فردی دانش‌آموزان و به شرایط جسمی خاص افراد بستگی دارد و اما غالباً دلایل اقتصادی و جغرافیایی پررنگ‌تر جلوه می‌کند.

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

خوشبختانه معلم‌های ما اجازه نمی‌دهند سوء تغذیه به معنایی که باعث شود دانش‌آموز نتواند کلاس را از ضعف و بی‌حالی تحمل کند، در

همکلاسی‌ها تاثیر می‌گذارد.

من تجربه مستقیم و روشنی از یک سال تدریس در کلاس اول ابتدایی در دبستانی در محله بسیار فقیرنشین شیرآباد زاهدان را دارم که توجه به تغذیه کودکان تاثیر چندجانبه بسیار مثبتی بر خانواده‌ها داشت. هم با من به عنوان معلم رابطه بسیار محبت آمیزی برقرار شده بود و برایشان قابل تقدیر بود که معلم بچه‌هایشان به نکاتی فراتر از کتاب و مشق توجه دارد و احساس مسوولیتشان بیشتر شده بود، چون نگران بودند کسی بیشتر از آن که خودشان به فکر کودکشان باشند مراقب تغذیه فرزندانشان هست و آن‌ها را در صورت بی توجهی به بهداشت و تغذیه مواخذه می‌کند. تغذیه کودکان باعث شده بود که رابطه بسیار صمیمی بین من و آن‌ها ایجاد شود. به گونه ای که مرا مثل یک مادر دوست داشتند. من حتی هنگام توزیع مواد خوراکی هم در حال تدریس بودم. تغذیه را ابتدا بین بچه‌های درسخوان تر توزیع می‌کردم و می‌گفتم چون خیلی از شما راضی هستم برایتان این شکلات یا شیرینی را آورده‌ام. بعد از آن دیگران را به بهانه رفتار خوب، یا تلاش بیشتر از قبل، و هر کسی را به بهانه مثبتی پذیرایی می‌کردم.

تجربه کرده‌اید که مداخله تغذیه‌ای، مثل توزیع شیر یا خوراکی باعث تغییر فرهنگ غذایی دانش‌آموز یا اهالی خانه‌اش شود و آن‌ها شیر را در میان غذاهای خود قرار دهند؟

بعضی خانواده‌ها به دلایلی شیر را در سبد غذایی خود ندارند و یا به ندرت استفاده می‌کنند و معرفی شیر به عنوان مواد غذایی لازم به بچه‌ها، بدون شک در فرهنگ‌سازی مصرف خانواده‌ها تاثیر مثبت خواهد داشت. به طور کلی با دقت نظری که در مصرف شیر در بین بچه‌های کلاس‌های خودم داشته‌ام به طور کلی شاید در یک کلاس ۳۰ نفره یک نفر از خوردن شیر امتناع کرده است. اغلب از توجه مدرسه خوشحال می‌شوند و استفاده می‌کنند.

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؟

اگر مطالعه‌ای علمی و جامع با آمار و ارقام انجام بشود شاید با یقین بیشتری بتوان صحبت کرد اما با مقایسه توصیفی که از تجارب حضور و تدریس در استان‌هایی مانند سیستان و بلوچستان و کهگیلویه و بویراحمد و فارس و خراسان حاصل شده به نظر می‌رسد عدم استفاده و گنجاندن لبنیات و به ویژه شیر در الگوی تغذیه، قبل از آن که به عوامل اقتصادی وابسته باشد به عوامل جغرافیایی و فرهنگی و سطح آگاهی‌های مهارت‌های زندگی مرتبط است. مثلاً در بعضی مناطق بسیار فقیرنشین و کپر نشین سیستان و بلوچستان و کهگیلویه و بویراحمد به دلیل جغرافیایی و نیز فرهنگ روستایی و استقلال فرایند تولید و مصرف، خانواده‌ها از لبنیات بیشتری نسبت به شهرهای بزرگ‌تر و مدرن کشور بهره‌مند هستند. اگرچه در سطح شهرها درصدی به دلیل سطح آگاهی و سواد بالاتر در جهت استفاده از لبنیات تلاش می‌کنند اما عادت غذایی روستایی با عشیره‌های هنوز توانمندتر ظاهر می‌شود. به طور مثال در بین مردمان ایل قشقایی در فارس هنوز مصرف لبنیات بسیار بالاتر از مصرف شهروندان به نظر می‌رسد. حداقل از نظر کیفیت و خلوص و نزدیک بودن به اصل طبیعت، می‌توان اهالی روستاها و مناطق بکر را دارای الگوی مصرفی تغذیه‌ای مناسب‌تری دانست.

مواد لازم برای رشد و فعالیت‌های ذهنی و کنش‌های فیزیکی بچه‌ها در مدرسه اگر به جا تأمین نشود، به صورت عامل پنهان عمل می‌کند و منجر به اختلالاتی می‌شود که گاهی به خاطر آشکار نبودن این فعل و انفعالات درونی، حتی اولیای مدرسه و خانواده را در بهبود وضعیت گمراه می‌کند.

توزیع شیر یا خوراکی بین دانش‌آموزان را تجربه کرده‌اید؟ توزیع شیر یا صبحانه دادن چه اثری بر یادگیری دانش‌آموزان می‌گذارد؟ آیا بر تمایل دانش‌آموزان به مدارس در مناطق محروم کمک می‌کند؟

بله. تجربه موفقی از تغذیه دانش‌آموزانم در چندسال خدمتم در مناطق و روستاهای محروم حاشیه شهر زاهدان و روستاهای میرجاوه داشتم. هر روز برای کودکانم مواد خوراکی می‌بردم که در کلاس توزیع می‌شد و شامل نان شیرین، خرما و شکلات و کیک بود. شیرینی بهتر جواب می‌داد. هم سریع سرحال می‌شدند و هم باعث شادی و جنب‌وجوش بیشتری می‌شد و فعالیت‌های کلاسی بهتر می‌شد.

من تجربه توزیع شیر را هم در کلان‌شهرها و هم در مناطق محروم از طرف اولیای مدرسه شاهد بوده‌ام و همیشه راه‌کاری را در نظر داشتم که پیشنهاد بدهم. در این فرصت که شما در اختیارم گذاشته‌اید عرض می‌کنم که شاید بهتر باشد برای توزیع سهمیه شیر دانش‌آموزان و برای بازدهی بهتر و موثرتر از اولیای خانواده یاری گرفت. به این دلیل که معمولاً پاکت شیری که در اختیار دانش‌آموز قرار می‌گیرد زمان‌دار است و معمولاً دارای تاریخ نسبتاً طولانی بین تولید تا انقضا هستند، به صورت هفتگی می‌توان سهمیه هر سرانه را در اختیار خانواده‌ها گذاشت که دانش‌آموز قبل از ورود به مدرسه مصرف کند.

اگر پیشتر توزیع شیر را تجربه کرده‌اید به نظر تان این شیر به درستی در میان بچه‌ها توزیع می‌شود؟ به موقع می‌رسد؟ آیا روزانه در اختیار آن‌ها قرار می‌گیرد و در خود مدرسه مصرف می‌کنند؟

متأسفانه نمی‌توان برنامه توزیع شیر در مدارس ایران را موفق دانست. البته به طور میانگین موفق نبوده و گرنه هستند مدرسی که کارشان را درست انجام می‌دهند. اما عدم نظارت صحیح بر توزیع شیر، نداشتن چارچوب زمانی مناسب در توزیع، عدم آموزش صحیح و آگاه‌سازی بچه‌ها از فواید استفاده از شیر، دوری جغرافیایی بعضی از مناطق از مراکز و ادارات و جدی نگرفتن تغذیه از عوامل مهم نامناسب اجرا شدن این طرح در مدارس است.

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

من در تمام تجربه معلمی در اولین جلسه از شاگردانم می‌خواهم که بدون اجازه گرفتن آب یا هر مواد غذایی را که احساس نیاز می‌کنند، استفاده نکنند. بچه‌ها در شرایطی از پذیرش مواد خوراکی امتناع می‌کنند که یا سیر باشند، به طور مثال در ساعت اولیه مراجعه به مدرسه غذا میل کرده باشند و تمایلی به مواد خوراکی نداشته باشند، یا دارای بیماری و یا اختلالی جسمی یا روحی باشند که موجب بی‌اشتهایی شود و گرنه اغلب در فواصل مختلف ساعت‌هایی که در مدرسه حضور دارند به خاطر کارکرد مغز و فعالیت‌های فیزیکی و به اقتضای رشد فیزیکی در سنین مدرسه به مواد خوراکی نیاز پیدا می‌کنند.

در موارد زیادی به دلیل گرسنگی در ساعت‌های پایانی روز زودرنجی و بی‌قراری و بی‌حوصلگی بچه‌ها بیشتر می‌شود و در نتیجه بر تمرکز حواس و یادگیری و رفتارهای متقابل آنها با معلم و

متأسفانه نمی‌توان برنامه توزیع شیر در مدارس ایران را موفق دانست. البته به طور میانگین موفق نبوده و گرنه هستند مدرسی که کارشان را درست انجام می‌دهند. اما عدم نظارت صحیح بر توزیع شیر، نداشتن چارچوب زمانی مناسب در توزیع، عدم آموزش صحیح و آگاه‌سازی بچه‌ها از فواید استفاده از شیر، دوری جغرافیایی بعضی از مناطق از مراکز و ادارات و جدی نگرفتن تغذیه از عوامل مهم نامناسب اجرا شدن این طرح در مدارس است