**التثقيف الصحي**

Anna Gurney

تمت الترجمة بواسطة Salim Alhaddabi

الطلاب يمضون معظم مراحل المراهقة في المدرسة وبالتالي البيئة ضخمة لتشكيل نمط حياة صحي مما يؤهل هؤلاء الطلاب على النجاح. نظراً لأن هذه البيئة تمثل دوراً كبيراً في حياتهم, فإن لها تأثير كبير على أسلوب حياة هؤلاء الطلاب. النظام الغذائي و التثقيف الغذائي مهمان في تغذية نمط حياة صحية مما يسمح بحياة أطول. ومع ذلك, فإن بعض الأنظمة الغذائية الموجودة في العديد من من المدارس وفي أنحاء الولايات المتحدة تؤثر سلباً على الطلاب وتعليمهم. وتم ثبت وجود روابط بين النظام الغذائي السيئ وانخفاض درجات الإختبار. بالإضافة إلى ذلك, أدت السمنة لدى الأطفال والأمراض الأخرى المرتبطة بالنظام الغذائي الغذائي إلى وفيات مبكرة. سوء الأكل وقلة النشاط البدني أدت إلى مشكلات تربوية رئيسية مثل مشكلات السلوكية والتفكير قصير المدى ونقص الحوافز وعدم المشاركة في التعلم. لحل هذه المشكلة, يجب على المدارس تنفيذ برنامج تعليمي تغذوي استراتيجي في طريقته لتوجيه الطلاب بشكل إيجابي من خلال تنمية معرفتهم التغذوية وعاداتهم الغذائية.[[1]](#footnote-0)

يرشد التثقيف الغذائي الطلاب على أهمية أسلوب حياة نشط ونظام غذائي صحي شرح كيفية فعل ذلك. يتضمن ذلك قراءة ملصقات الطعام ومعرفة ما يجب وما لا يجب داخل جسمك مع الحفاظ على علاقة صحية مع مجموعة صحية مع مجموعة متنوعة من مجموعات الطعام. من الممكن تنفيذ التثقيف الغذائي طوال اليوم الدراسي دون فترة زمنية محددة. ينصح CDC بعد صور الفواكه و الخضروات[[2]](#footnote-1) والتعرف على الكسور من خلال الوصفات وتضمين رسائل حول التغذية من خلال الإعلانات الصباحية والتجمعات المدرسية والمواد التي يتم إرسالها إلى المنزل للآباء وأولياء الأمور.

من المهم تعليم التغذية في المدارس لأنها تؤثر على صحة الطلاب. لقد تم ثبت أن النظام الغذائي السيء وقلة النشاط البدني لهما العديد من الآثار السلبية. ذكرت وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في الولايات المتحدة أن هذه الأسباب مسؤولة عن أكثر من ١٢٠٠ حالة وفاة يوميًا - عدد الوفيات المبكرة مثل السجائر. أجرت الدراسة الطولية للطفولة المبكرة استبيان استهلاك الغذاء لما يقرب من ١٢٠٠٠ طالب في الصف الخامس.[[3]](#footnote-2) كان الهدف من ذلك هو تحليل العلاقة بين كمية استهلاك الطالب للوجبات السريعة ودرجاتهم في دروس اللغة الإنجليزية والرياضيات. تظهر البيانات أن الطلاب الذين تناولوا كمية أكبر من الوجبات السريعة حصلوا على درجات أقل بشكل ملحوظ. بسبب الآثار السلبية الناجمة عن الارتباط بين الغذاء والنجاح في المدارس ، هناك حاجة ماسة

إلى قوة دافعة التغذية التعليمية. توافق مارلين بريجز، المديرة المشاركة لمركز UC Davis للتغذية في المدارس، على الحاجة إلى التثقيف التغذوي، لكنها تذكر أيضًا أن نظام التعليم في الولايات المتحدة ليس موجودًا بالكامل بعد. "على مستوى السياسة، أود أن أدافع عن رواتب أفضل لموظفي خدمات التغذية، وتطوير بعض المتطلبات والتوقعات المهنية لأي شخص يشارك في إعداد الطعام للأطفال. وتشمل هذه مهارات الطهي ، والصرف الصحي الأساسي ، والتدريب على السلامة. لم نصل إلى هناك بعد". في حين أن هذا التحول الكبير ضروري، إلا أنه يصعب تحقيقه بسبب التغييرات التي قد تتطلبها في التمويل والموظفين والمرافق المتاحة.[[4]](#footnote-3)

يمتص الأطفال كل شيء من حولهم. بدءًا من الرحم، يتعلمون من محيطهم وبيئتهم. في السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل، يتطور دماغ الطفل بشكل أسرع من أي وقت مضى. هذا يعني أن ما نعلمه للأطفال عندما يبدأون المدرسة الابتدائية يعزز تفكيرهم ونهجهم في التغذية والغذاء. من الأهمية بمكان إنشاء أساس متين يتعامل مع الطعام والنظام الغذائي والتغذية بعقلية إيجابية تشجع الطلاب على أن يكونوا نشيطين ومطلعين على ما يختارون وضعه على أطباقهم. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسات التي أجريت على طلاب المدارس مقارنة النظام الغذائي والأداء المدرسي أن الأكل الصحي له صلة مباشرة بالسلوكيات الصحية.[[5]](#footnote-4) طلاب المدارس الذين يشاركون في التثقيف الغذائي في المدارس الابتدائية لديهم مخاطر أقل للإصابة بالسمنة بالإضافة إلى تحسن النمو المعرفي.[[6]](#footnote-5) يوصى مركز السيطرة على الأمراض (CDC) بأن المدارس بحاجة إلى ما لا يقل عن ٤٠-٥٠ ساعة من التثقيف الغذائي من أجل رؤية تغيير في السلوك، ومع ذلك، فإن معظم المدارس تقدم فقط ما يقرب من ٨ ساعات في السنة.[[7]](#footnote-6)

يعد أسلوب الحياة الصحي أمرًا مهمًا للكثير من الأسباب، ولكن اتباع نظام غذائي صحي مهم للاستقلالية البيولوجية. مع اتباع نظام غذائي فقير تأتي مشاكل مثل أمراض التمثيل الغذائي، ومشاكل المفاصل والهيكل العظمي ، ومشاكل القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم والسمنة. من خلال تعزيز عقيدة العادات الصحية والمفيدة منذ الصغر، من الممكن تقليل احتمالية وشدة هذه الأمراض بشكل كبير. من المهم أيضًا مراعاة الحالة العامة للمجتمعات المستقبلية وفقًا لدرجات الاختبار المنخفضة. نظرًا لأن هذه القضايا تجتذب المزيد من الاهتمام، فإنها تسلط الضوء أيضًا على نمو استهلاك الأغذية غير الصحية. على عكس العديد من القضايا التي تواجهها أمريكا اليوم، فإن الجوع والنظام الغذائي والتغذية هي مشكلة اجتماعية. لذلك، يجب ويمكن حل المشكلة التي تسببها ضمن بيئة اجتماعية، مثل المدرسة. في حين أنه من المهم تدريس هذه الدروس منذ الصغر لمنع أي مشاكل،[[8]](#footnote-7) فمن المهم أيضًا أن يتم تدريسها لجميع الأعمار للحد من استمرار العادات المذكورة.

1. Center of Disease Control and Prevention. 15 Feb. 2021, www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/school\_nutrition\_education.htm. Accessed 11 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-0)
2. Evans, A., et al., Impact of school-based vegetable garden and physical activity coordinated health interventions on weight status and weight-related behaviors of ethnically diverse, low-income students: Study design and baseline data of the Texas, Grow! Eat! Go! (TGEG) cluster-randomized controlled trial. BMC Public Health, 2016. 16: p. 973. [↑](#footnote-ref-1)
3. Fairclough, S.J., et al., Promoting healthy weight in primary school children through physical activity and nutrition education: a pragmatic evaluation of the CHANGE! randomized intervention study. BMC Public Health, 2013. 13: p. 626. [↑](#footnote-ref-2)
4. Briggs, Marilyn, editor. *Center for Ecoliteracy*. 10 Oct. 2010, www.ecoliteracy.org/article/importance-nutrition-education-and-why-it-key-educational-success. Accessed 9 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-3)
5. Tobin, K.J., Fast-food consumption and educational test scores in the USA. Child Care Health Dev, 2013. 39(1): p. 118-24. [↑](#footnote-ref-4)
6. "Nutrition Education in the K-12 Curriculum: The Role of National Standards: Workshop Summary." National Center for Biotechnology Information, 2013, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK202124/. Accessed 9 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-5)
7. "What Is the Food and Nutrition Education Act of 2020?" FoodCorp, 13 Feb. 2020, foodcorps.org/food-and-nutrition-education-in-schools-act-of-2020/. Accessed 12 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-6)
8. *No Kid Hungry*. nokidhungry.org/what-we-do/early-childhood. Accessed 13 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-7)